# Empat Kebenaran Mulia

Ven Ajahn Sumedho

# Empat Kebenaran Mulia

(The Four Noble Truths)

By
Venerable Ajahn Sumedho

# Empat Kebenaran Mulia

***Judul Asli***

The Four Noble Truths
By Venerable Ajahn Sumedho

***Alih Bahasa***

Sanjaya, S.T.

***Editor***

Ir. Agus Santoso
Y. M. Bhikkhu Abhipañño

*Cetakan Pertama*

*Diterbitkan oleh*

Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jln. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta – 55165
Telp. /Fax (0274) 542919

# SEGENGGAM DAUN

Pada suatu waktu, Yang Terberkati[1] tinggal di Kosambi dalam hutan pohon simsapa. Beliau meraup dedaunan segenggam dan bertanya kepada para bhikkhu, 'Bhikkhu, bagaimana menurut anda, manakah yang lebih banyak: dedaunan yang saya gengam atau daun-daun yang berada pada pohon-pohon di hutan?

'Dedaunan dalam gengaman Yang Terberkati lebih sedikit; daun-daun di hutan lebih banyak.'

'Demikian pula, para bhikkhu, hal-hal yang saya ketahui melalui pemahaman-langsung jauh lebih banyak; hal-hal yang telah saya beritahu padamu hanya sedikit saja. Mengapa saya tidak memberitahumu semua? Sebab hal-hal tersebut tiada membawa manfaat, tidak membawa kemajuan dalam Kehidupan Suci, dan karena tidak menuju pada punahnya hawa-nafsu, pada pemudaran, para berakhirnya, pada heningnya, pada pemahaman langsung, pada pencerahan, pada Nibbana. Itulah sebabnya saya tidak memberitahukannya. Dan apakah yang telah saya beritahukan? Inilah penderitaan; inilah sumber penderitaan; inilah berakhirnya penderitaan; inilah jalan menuju berakhirnya penderitaan. Itulah yang telah saya beritahukan padamu. Mengapa saya memberitahumu?

[1] Salah satu julukan Sang Buddha – ed.

Karena hal-hal tersebut membawa manfaat, membawa kemajuan dalam Kehidupan Suci, dan karena menuju pada punahnya hawa-nafsu, pada pemudaran, para berakhirnya, pada heningnya, pada pengetahuan langsung, pada pencerahan, pada Nibbana. Oleh karena itu para bhikkhu, buatlah demikian menjadi tugasmu: Inilah penderitaan, inilah sumber penderitaan, inilah berakhirnya penderitaan, inilah jalan menuju berakhirnya penderitaan.'
[Samyutta Nikaya, LVI, 31]

# PENGANTAR

Buklet kecil ini disusun dan diedit dari ceramah Y.M. Ajahn Sumedho mengenai inti ajaran Sang Buddha, yaitu: ketidak-bahagiaan umat manusia dapat diatasi melalui jalan spiritual.

Ajaran ini dibawakan melalui Empat Kebenaran Ariya[2] Sang Buddha, yang pertama kali dibabarkan pada tahun 528 sebelum masehi di Taman Rusa di Sarnat, dekat Varanasi dan sejak itu hidup dalam dunia Buddhisme.

Y.M. Ajahn Sumedho adalah seorang bhikkhu dari tradisi Theravada Buddhisme. Beliau ditahbiskan pada tahun 1966 di Thailand dan berlatih di sana selama sepuluh tahun. Beliau sekarang ini adalah Kepala-Biara dari Amaravati Buddhist Centre dan sekaligus juga sebagai guru dan pembimbing spritual bagi banyak bhikkhu, biarawati, dan umat awam.

Buklet ini disediakan melalui kerja sukarela banyak orang demi kesejahteraan orang lain.

[2] “Kebenaran Arya”, disebut “kebenaran” karena ini adalah fakta, kenyataan (Truth, Jw. Kasunyatan); disebut “Arya”, karena makhluk yang telah mampu menembus pemahaman mendalam ini disebut sebagai makhluk mulia, seorang Arya. — Kita tidak menggunakan istilah terjemahan yang dulu sering dipakai, Kesunyataan, agar tidak disalahartikan dengan Sunyata (emptiness) yang memiliki arti yang lain sama sekali – ed.

Catatan:
Ajaran pertama mengenai Empat Kebenaran Ariya adalah ceramah (sutta) yang disebut Dhammacakkappavattana Sutta – yang harafiahnya berarti 'ceramah yang memutar roda ajaran'. Bagian-bagian dari sutta ini dikutip pada awal setiap bab yang menguraikan Empat Kebenaran. Referensi yang dikutip berasal dari kitab dimana ceramah ini dapat ditemukan. Namun, tema Empat Kebenaran Ariya ditemukan berulang kali dalam kitab, misalnya dalam kutipan yang muncul sebelum Pendahuluan.

# PENDAHULUAN

Aku dan kau harus bersusah-payah menjalani kitaran panjang ini dikarenakan oleh ketidaktahuan, ketidakmampuan kita menembus [pemahaman] empat kebenaran. Empat apa?

Mereka adalah: Kebenaran Ariya tentang Penderitaan, Kebenaran Ariya tentang Sumber Penderitaan, Kebenaran Ariya Tentang Berakhirnya Penderitaan, dan Kebenaran Ariya tentang Jalan Mengakhiri Penderitaan.
[Digha Nikaya, Sutta 16]

Dhammacakkappavattana Sutta, yang berisi ajaran Sang Buddha tentang Empat Kebenaran Arya, adalah acuan utama yang saya gunakan untuk latihan saya selama bertahun-tahun. Ajaran ini juga yang kami gunakan di vihara kami di Thailand. Mazhab Theravada dari Buddhisme menganggap sutta ini sebagai inti dari ajaran Sang Buddha. Satu sutta ini mengandung segala yang dibutuhkan untuk memahami Dhamma serta mencapai pencerahan.

Walaupun Dhammacakkappavattana Sutta dianggap sebagai kotbah pertama Sang Buddha setelah pencerahannya, saya terkadang berpikir bahwa Sang Buddha sebenarnya memberikan kotbah pertamanya

tatkala beliau bertemu dengan seorang pertapa dalam perjalanan ke Varanasi.

Setelah pencapaian pencerahannya di Bodh Gaya, Sang Buddha berpikir:'Ajaran ini sangatlah mendalam. Mustahil saya bisa menjelaskan dengan kata-kata tentang apa yang telah saya capai, maka tak usahlah saya mengajarkannya. Saya hanya akan duduk di bawah pohon Bodhi hingga akhir hayat.'

Gagasan tersebut sungguh sangat menggoda: pergi dan hidup sendiri tanpa berurusan dengan tetek-bengek masalah dalam masyarakat. Namun, ketika Sang Buddha sedang menimbang demikian, datanglah Brahma Sahampati [sang dewa pencipta dalam agama Hindu] berupaya meyakinkan agar Sang Buddha berkenan mengajar. Brahma Sahampati membujuk Sang Buddha dengan mengatakan bahwa pastilah ada makhluk yang mampu mengerti ajarannya, makhluk yang hanya memiliki sedikit debu di matanya. Maka, ajaran Sang Buddha ditujukan bagi mereka yang hanya sedikit saja debu di matanya — saya yakin memang beliau tidak berpikir bahwa ajarannya akan menjadi suatu gerakan massal yang populer.

Sehabis kunjungan Brahma Sahampati, Sang Buddha sedang dalam perjalanannya dari Bodh Gaya ke Varanasi ketika beliau bertemu seorang pertapa yang tertarik dengan penampakannya yang bercahaya. Pertapa itu bertanya 'Apakah yang telah engkau temukan?' dan Sang Buddha menjawab:'Aku adalah yang telah

tercerahkan sempurna, Sang Arahat, Sang Buddha.’

Saya lebih suka menganggap ini adalah kotbah pertama beliau. Hasilnya adalah kegagalan karena pertapa tersebut berpikir bahwa Sang Buddha telah berlatih terlalu keras dan berlebihan memandang dirinya sendiri. Bila ada orang yang berkata demikian kepada kita maka pasti kita akan bereaksi demikian juga. Apa yang akan anda lakukan bila saya mengatakan, ‘Saya adalah yang telah tercerahkan sempurna?’

Sebenarnya, pernyataan Sang Buddha adalah ajaran yang sangat jitu dan tepat. Ajaran yang sempurna tetapi tidak dapat dipahami oleh orang-orang. Mereka cenderung untuk mengartikannya sebagai ego karena orang selalu mengartikan sesuatu berdasarkan ego mereka. ‘Saya adalah yang telah tercerahkan sempurna’ mungkin terdengar sebagai pernyataan yang egois, tetapi bukankah ini sesungguhnya sangat mendalam? Pernyataan itu: ‘Saya adalah Buddha, yang tercerahkan sempurna’ sangat menarik untuk direnungkan karena berhubungan dengan penggunaan ‘Saya adalah’ dengan pencapaian atau realisasi tertinggi. Bagaimanapun juga, hasil kotbah

***

Kemudian dalam perjalanannya Sang Buddha bertemu dengan 5 orang rekan pertama Sang Buddha adalah: pendengarnya tidak mengerti dan pergi begitu saja. lamanya di Taman Rusa di Varanasi. Mereka berlima menganut latihan pertapaan yang keras. Mereka kecewa

dengan Sang Buddha sebelumnya karena menganggap bahwa Sang Buddha sudah tidak serius berlatih. Kesalahpahaman ini disebabkan, sebelum Sang Buddha mencapai pencerahan, beliau telah mulai menyadari bahwa praktik pertapaan yang keras tidaklah mendukung pencapaian pencerahan sehingga beliau meninggalkan jenis praktik tersebut. Kelima orang itu menganggap beliau telah melemah dalam prakteknya manakala mereka menyaksikan beliau memakan nasi susu, yang mungkin dapat disebandingkan dengan es krim di jaman sekarang. Bila anda adalah pertapa dan melihat seorang bhikkhu memakan es krim, anda mungkin akan kehilangan keyakinan padanya karena anda berpikir bahwa seharusnya seorang bhikkhu memakan bubur jelatang. Kalau anda sangat menyukai cara hidup pertapaan dan anda melihat saya memakan es krim, maka barangkali anda takkan memiliki keyakinan lagi pada Ajahn Sumedho. Demikianlah cara pikiran manusia bekerja; kita cenderung untuk mengagumi cara hidup menyiksa-diri dan penyangkalan yang mengesankan. Ketika kelima teman atau murid itu kehilangan keyakinan mereka pada Sang Buddha, mereka meninggalkannya – yang kemudian hal ini justru memberikan kesempatan bagi Sang Buddha untuk duduk di bawah pohon Bodhi dan mencapai pencerahan.

Maka ketika mereka berlima bertemu dengan Sang Buddha di Taman Rusa di Varanasi, mereka mula-mula berpikir, 'Kita sudah tahu macam apa dia sebenarnya. Sebaiknya kita tidak usah mempedulikannya.' Tetapi ketika beliau

mendekat, mereka merasakan suatu hal yang berbeda, sesuatu yang spesial tentangnya. Mereka pun beranjak untuk memberikan tempat duduk bagi beliau — lalu beliau pun menyampaikan kotbah tentang Empat Kebenaran Ariya.

Kali ini, alih-alih berkata ‘Saya adalah yang telah tercerahkan sempurna’, ia berkata:’Ada penderitaan. Ada sebab dari penderitaan. Ada akhir penderitaan. Ada jalan menuju akhirnya penderitaan.’ Ajarannya yang disajikan dalam bentuk demikian tiada memerlukan penerimaan maupun penolakan. Bila beliau berkata ‘Saya adalah yang telah tercerahkan sempurna’, kita bakal dipojokkan untuk menyepakati atau menolak – atau bahkan hanya kebingungan. Tidak akan mudah bagi kita untuk memahami pernyataan ini. Namun, dengan berkata:’Ada penderitaan, ada sebabnya, ada akhirnya, dan ada jalan untuk melenyapkannya’, beliau menawarkan suatu refleksi: ‘Apa yang kau maksud? Apa yang kau maksud dengan penderitaan, sebabnya, akhirnya dan jalannya?’

Jadi kita pun mulai memikirkan dan merenungkannya. — Pernyataan: ’Saya adalah yang telah tercerahkan sempurna’, cuma bakal membuat kita berdebat. ‘Apakah ia benar-benar tercerahkan?’ … ‘Ahh, saya pikir tidaklah...’ — Kita hanya akan berdebat; kita tidak siap untuk ajaran yang sedemikian langsung. Tampaknya, kotbah pertama tersebut telah disampaikan kepada orang yang di matanya masih banyak debunya, sehingga gagal. Maka pada kejadian kedua, beliau menyampaikan ajaran mengenai Empat Kebenaran Ariya.

[3] Insight (pengetahuan-kebijaksanaan, pandangan-terang): suatu pemahaman, suatu wawasan kebijaksanaan transendental yang mendalam – ed.

***

Jadi Empat Kebenaran Ariya ialah: ada penderitaan; ada sebab dari penderitaan; ada akhir dari penderitaan; dan ada jalan untuk mengakhiri penderitaan yaitu Jalan Berunsur Delapan. Masing-masing kebenaran ini memiliki tiga aspek sehingga seluruhnya terdiri dari dua belas insight[3]. Arahat dalam aliran Theravada adalah orang yang telah sempurna, orang yang sudah memahami dengan jelas Empat Kebenaran Ariya beserta tiga aspek dan dua belas pengetahuannya. 'Arahat' berarti seorang manusia yang telah tembus-memahami kebenaran; terutama ajaran mengenai Empat Kebenaran Arya.

Dalam Kebenaran Ariya Pertama, 'Ini ada penderitaan' merupakan pengetahuan-kebijaksanaan yang pertama. Pengetahuan apakah itu? Kita tidak perlu membuatnya menjadi sesuatu yang luar biasa, ini adalah sekedar mengenali: 'Ada penderitaan.' Inilah pengetahuan-kebijaksanaan yang mendasar. Orang bodoh yang tidak-berpengetahuan mengatakan: 'SAYA menderita. — Saya tak ingin menderita. Saya bermeditasi dan pergi mengikuti retret buat melenyapkan penderitaan, tetapi saya kok tetap menderita dan saya tidak ingin menderita.... Bagaimana agar saya bisa bebas dari penderitaan? Bagaimana saya menghilangkannya?' — Namun, itu bukanlah Kebenaran Ariya Pertama. Bukan 'Saya menderita dan saya ingin mengakhirinya' — insight-nya hanyalah sekadar, 'Ada penderitaan.'

Sekarang anda memandang sakit dan kesedihan

yang anda rasakan, — bukan dari sudut pandang ‘milik saya’ melainkan sebagai suatu refleksi: ’Ini ada penderitaan. Inilah dukkha.’ Refleksi hadir dari sudut ‘Buddha melihat Dhamma.’ Pengetahuan ini hanyalah sesederhana pengakuan adanya penderitaan tanpa menjadikannya sebagai sesuatu yang pribadi (personal). Pengakuan ini adalah pengetahuan yang penting, yakni: hanya memandang kesedihan mental atau penderitaan fisik dan melihatnya sebagai dukkha daripada kesengsaraan pribadi – sekedar melihatnya sebagai dukkha begitu saja, bukan malah bereaksi terhadapnya sebagaimana kebiasaan lama kita.

Pengetahuan kedua dari Kebenaran Ariya Pertama adalah: ‘Penderitaan harus dimengerti.’ Pengetahuan atau aspek kedua dari setiap Kebenaran Ariya mengandung kata ‘harus’: ‘Harus dimengerti.’ Maka, pengetahuan kedua dukkha adalah sesuatu untuk dipahami. Orang musti memahami dukkha [terlebih dahulu], tidak hanya berusaha untuk menghilangkannya.

Kita bisa melihat kata ‘pemahaman’ dalam bahasa Inggris ‘understanding’ sebagai ‘standing under’ atau ’berdiri di bawah’[4]. Kata ini cukup umum, namun dalam bahasa Pali, ‘understanding’ berarti menerima, berdiri di bawah dan merangkul penderitaan bukannya be-reaksi terhadapnya. Terhadap penderitaan baik fisik maupun mental biasanya kita hanya bereaksi, namun dengan pemahaman kita bisa

[4] Berdiri di bawah [sesuatu]: nrima, bersedia menahan, sabar menanggung sesuatu yang tak mengenakkan – ed.

benar-benar memandang penderitaan; sungguh-sungguh menerimanya, sungguh-sungguh memegangnya serta merangkulnya. Jadi demikianlah aspek yang kedua, 'Kita musti memahami penderitaan.'

Aspek ketiga dari Kebenaran Ariya Pertama adalah: 'Penderitaan telah dimengerti.' Ketika anda telah berlatih dengan penderitaan – memandangnya, menerimanya, mengetahuinya serta membiarkannya sebagaimana ia adanya — maka timbullah aspek ketiga ini, 'Penderitaan telah dipahami', atau, 'Dukkha telah dimengerti.' Maka inilah ketiga aspek dari Kebenaran Ariya Pertama: 'Ada dukkha'; 'Dukkha harus dipahami'; dan, 'Dukkha telah dipahami.'

***

Begitulah pola 3 aspek dari setiap Kebenaran Ariya. Dimulai dengan pernyataan, lalu cara dan kemudian hasil dari mempraktikkan cara tersebut. Kita dapat pula memahaminya dengan istilah Pali, yakni: pariyatti, patipatti dan pativedha. Pariyatti adalah teori atau pernyataan, 'Ada penderitaan.' Patipatti adalah praktiknya – benar-benar mempraktikkannya; dan pativedha adalah hasil dari praktik. Inilah yang kita sebut dengan pola reflektif; anda sebenarnya mengembangkan pikiran anda secara reflektif. Pikiran Buddha adalah pikiran reflektif yang mengetahui segala sesuatu sebagaimana adanya.

Kita menggunakan Empat Kebenaran Ariya untuk kemajuan spiritual kita. Kita memakai dalam kehidupan sehari-hari, untuk menghadapi kemelekatan biasa dan obsesi pikiran. Melalui kebenaran ini kita dapat menyelidiki

kemelekatan kita guna memperoleh pengetahuan-pemahaman. Melalui Kebenaran Ariya Ketiga, kita dapat merealisasi lenyapnya penderitaan, akhir dari penderitaan, dan melatih Jalan Berunsur Delapan sampai timbul pemahaman. Ketika Jalan Berunsur Delapan telah dikembangkan dengan sempurna, seseorang menjadi Arahat. Walaupun semua itu tampak rumit — empat kebenaran, tiga aspek, dua belas pengetahuan — sebenarnya cukuplah sederhana. Ini adalah alat yang membantu kita untuk memahami tentang hal: penderitaan dan bukan-penderitaan.

Dalam dunia Buddhisme, tak banyak lagi Buddhis yang menggunakan Empat Kebenaran Ariya, bahkan di Thailand sekalipun. Orang akan berkata, ‘Oh ya, Empat Kebenaran Ariya – pelajaran pemula.’ Mereka kemudian akan menggunakan segala macam teknik Vipassana dan menjadi terobsesi dengan keenam belas tahapan sebelum mereka mempelajari Kebenaran Ariya. Saya sangat terkejut bahwa dalam dunia Buddhis, ajaran yang sangat mendalam diremehkan sebagai Buddhisme primitif: ‘Ajaran itu buat anak kecil, pemula. Ajaran yang lebih tinggi adalah …’ Mereka masuk ke teori dan ide yang rumit – dan justru melupakan ajaran-dasar yang sesungguhnya paling dalam.

Empat Kebenaran Ariya merupakan refleksi sepanjang hidup. Permasalahannya bukan hanya merealisasi Empat Kebenaran Ariya, ketiga aspeknya, dan kedua belas pengetahuannya serta menjadi arahat dalam

satu retret – kemudian melanjutkan ke suatu tingkat yang lebih canggih. Empat Kebenaran Ariya tidaklah segampang itu. Ajaran ini membutuhkan latihan ke-awas-an terus-menerus serta menyediakan konteks guna pengkajian seumur hidup kita.

# KEBENARAN ARIYA PERTAMA

Apakah Kebenaran Ariya tentang Penderitaan? Hidup adalah penderitaan, menjadi tua adalah penderitaan, sakit adalah penderitaan, perpisahan dari yang dicintai ialah penderitaan, tidak mendapatkan yang diinginkan ialah penderitaan; singkatnya, kelima kelompok unsur yang dipengaruhi kemelekatan adalah penderitaan.

Inilah Kebenaran Ariya tentang Penderitaan; demikianlah penglihatan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah kudengar sebelumnya.

Kebenaran Ariya ini harus ditembus dengan sepenuhnya memahami penderitaan: demikianlah penglihatan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah kudengar sebelumnya.

Kebenaran Ariya ini telah ditembus dengan sepenuhnya memahami penderitaan; demikianlah penglihatan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah kudengar sebelumnya.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

Kebenaran Ariya Pertama dengan ketiga aspeknya adalah: 'Ada penderitaan, dukkha. Dukkha harus dipahami. Dukkha telah dipahami.'

Ajaran ini sangat terampil karena diungkapkan dalam rumusan sederhana yang mudah diingat, dan bisa dipakai untuk semua hal yang anda alami, lakukan atau pikir mengenai hal yang lampau, sekarang atau akan datang.

Penderitaan atau dukkha adalah ikatan umum yang dialami kita semua. Semua orang di mana-mana menderita. Manusia menderita di masa lalu, di India kuno; Inggris modern; dan di masa depan, manusia juga bakal menderita…. Apa kesamaannya antara kita dengan Ratu Elizabeth? — kita sama-sama menderita. Dengan pelacur di Charing Cross, apa kesamaan kita? — penderitaan. Penderitaan melingkupi semua tingkatan dari manusia elit yang paling istimewa sampai dengan yang rendahan dan tersisih. Semua orang di mana-mana menderita — inilah perikatan antara kita semua, suatu hal yang kita semua paham.

Manakala kita membahas tentang penderitaan umat manusia, cenderung rasa welas-asih kitalah yang muncul. Tetapi ketika kita berbicara mengenai opini-opini kita, tentang pendapat saya dan pendapat anda mengenai politik dan agama, kita bisa berperang. Saya mengingat sepuluh tahun yang lalu sewaktu menonton film di London. Saya mencoba untuk membayangkan

orang-orang Rusia sebagai manusia-biasa dengan memperlihatkan para wanita Rusia dengan bayi-bayinya dan para prianya membawa anak-anak mereka berpiknik. Pada waktu itu gambaran orang Rusia seperti ini tidaklah biasa karena kebanyakan propaganda Barat menampilkan mereka bagai monster-monster raksasa atau manusia reptil yang berhati dingin — sehingga kita tidak pernah menimbang mereka sebagai manusia-biasa. – Kalau anda mau membunuh orang, anda memang mesti membuat citra mereka tampak seperti itu; akan sulit membunuh orang bila anda menyadari bahwa sebenarnya mereka juga sama menderitanya dengan kita. Anda harus berpikir bahwa mereka berhati dingin, tidak bermoral, tidak berharga dan batil — bahwa lebih baik kalau mereka disingkirkan saja. Anda harus berpikir bahwa mereka memang jahat dan merupakan hal yang mulia untuk menyingkirkan kejahatan. Dengan sikap seperti ini, anda merasa dibenarkan buat mengebom dan menembaki mereka. Sebaliknya, apabila anda mengingat tentang adanya ikatan kesamaan dalam penderitaan kita, maka pikiran ini bakal mencegah anda untuk tega melaksanakan hal-hal semacam itu.

Kebenaran Ariya Pertama bukanlah pernyataan metafisik yang suram bahwa semuanya adalah penderitaan. Perhatikan bahwa ada perbedaan antara doktrin metafisik dimana anda membuat pernyataan mengenai yang absolut dan Kebenaran Ariya yang merupakan refleksi atau permenungan. Kebenaran Ariya adalah kebenaran yang digunakan untuk refleksi; bukan yang absolut;

bukan Sang Absolut. Pada bagian ini biasanya orang Barat kebingungan karena mereka mengartikan Kebenaran Ariya ini sebagai kebenaran metafisik Buddhisme — tetapi bukanlah demikian maksudnya.

Anda bisa melihat bahwa Kebenaran Ariya Pertama bukanlah pernyataan yang absolut dikarenakan adanya Kebenaran Ariya Keempat, yakni: jalan menuju ke tanpa-penderitaan. Anda tak mungkin memiliki penderitaan yang absolut dan kemudian ada jalan-keluarnya bukan?[5] Tidak masuk akal. Walaupun begitu toh ada juga beberapa orang yang memungut Kebenaran Ariya Pertama lalu mengatakan bahwa Sang Buddha mengajarkan semuanya adalah penderitaan.

Kata Pali, dukkha, berarti 'tidak mampu memuaskan' atau 'tidak mampu menahan apapun': selalu berubah, tidak mampu untuk benar-benar memuaskan atau membahagiakan kita. Demikianlah dunia inderawi, yang hakekatnya hanya getaran. Namun pada kenyataannya malah lebih buruk bila kita dapat menemukan kepuasan di dunia indera karena kita kemudian takkan mencari yang melampauinya; kita cuma bakal terikat padanya. Namun, tatkala kita sadar akan dukkha, kita mulai mencari jalan keluar sehingga kita tak lagi selalu terperangkap dalam kesadaran indera saja.

## PENDERITAAN DAN KEAKUAN

[5] Sesuatu yang absolut (mutlak, solid, independen memang dari sono-nya, dari dirinya sendiri) berarti takkan bisa berubah – tidak ada jalan-keluarnya – ed.

Refleksi pada untaian kata Kebenaran Ariya pertama sangatlah penting. Kebenaran ini diungkapkan dengan sangat jelas: "Ada penderitaan", bukannya, 'Saya menderita.' Secara psikologis, refleksi ini merupakan cara yang lebih baik untuk mengungkapkannya. Kita cenderung untuk mengartikan penderitaan kita sebagai 'Saya benar-benar menderita. Saya sangat menderita — dan saya tidak ingin menderita.' — Ya beginilah cara berpikir kita terkondisi.

'Saya menderita' selalu membawa makna bahwa 'Saya adalah orang yang sangat menderita. Penderitaan ini adalah milik saya; saya memiliki banyak penderitaan dalam hidup saya.' Kemudian seluruh proses kait-mengkait antara diri sendiri dengan ingatan berlangsung. Anda mengingat apa yang terjadi ketika anda masih bayi… dan sebagainya.

Perhatikanlah bahwa sekarang kita tidak lagi mengatakan ada orang yang menderita. Maka penderitaan bukan lagi suatu penderitaan personal (pribadi) ketika kita memandangnya sebagai 'Ini ada penderitaan.' Cara pandang kita bukan: 'Duhh…, betapa kasihannya saya ini, mengapa saya harus begitu menderita? Apa yang telah aku lakukan sehingga nasibku seperti ini? Mengapa saya bertambah tua? Mengapa saya harus memiliki kesusahan, kepedihan, ratap tangis dan keputus-asaan? Ini tidak

---

[6] Kekeliru-tahuan (ignorance): kebodohan psyche; batin yang salah-paham akan sifat dasar segala fenomena (tak-permanen, tak bisa sungguh memuaskan, tidak memiliki diri) dan kita melihatnya secara keliru-terbalik, menyangka fenomena sebagai: permanen, sungguh mampu memuaskan, solid- mutlak-independen; disamping salah melihat, kita makhluk yang belum tercerahkan juga melekat pada kebodohan batin ini – ed.

adil! Saya tidak mau. Saya hanya mau kebahagiaan dan rasa-aman' – Semua pemikiran semacam ini timbul dari kekeliru-tahuan[6] yang memperumit segala sesuatu dan berakibat pada permasalahan kepribadian.

Untuk lepas dari penderitaan kita harus mengakuinya dalam kesadaran. Tetapi pengakuan dalam meditasi Buddhis tidak bertolak dari 'Saya sedang menderita' melainkan, 'Ada kehadiran penderitaan', karena: kita tidak mengidentifikasi diri kita dengan permasalahan tersebut, melainkan sekedar mengenali keberadaannya.

'Saya pemarah; saya mudah sekali marah; bagaimanakah cara menghilangkannya?' cara berpikir demikian tidaklah skillful[7] — hal ini memicu semua anggapan-tersembunyi[8] mengenai diri dan sulit sekali untuk mendapatkan perspektif [yang longgar] dari pemikiran semacam itu. Keadaan pikiran menjadi sangat kisruh karena perasaan mengenai masalah-ku atau pemikiran-ku dengan mudahnya membikin kita tertekan atau membuat kita mengadili serta mencela diri kita sendiri. Kita condong untuk melekat dan mengidentifikasi

---

[7] Skillful : terampil secara spiritual; suatu istilah yang agak khas di dalam Buddhisme, berkait dengan pengertian: kecerdasan spiritual, keterampilan memilih atau menggunakan metode-jitu yang manjur serta bermanfaat bagi kemajuan [spiritual] – ed.

[8] The underlying assumptions of a self: kecenderungan-kecenderungan mental mendasar (bawah sadar) yang otomatis-cepat suka menganggap begitu saja adanya "aku" yang solid-mandiri sebagai tokoh [atau korban] dari pengalaman-pengalaman kita. Kebodohan mental ini menyebabkan moda pikir (pengalaman) kita jadi sempit, picik, kaku, mencekam, tegang, menjengkelkan – tak bisa longgar-luas-perspektif-rileks – ed.

daripada mengamati, menyaksikan dan memahami sesuatu sebagaimana adanya. — Namun manakala anda bisa sekedar mengakui adanya perasaan kalut, bahwa ada ketamakan atau kemarahan, maka timbullah refleksi yang jujur mengenai sebagaimana apa adanya dan anda pun telah menghilangkan semua anggapan-tersembunyi [tentang diri] — atau paling tidak menyusutnya.

Jadi jangan melekat kepada hal-hal ini sebagai suatu kesalahan personal tetapi tetaplah merenungkan kondisi-kondisi ini sebagai tak-kekal, tak-memuaskan dan bukan-diri. Tetaplah merefleksi, melihatnya sebagaimana adanya. – Umumnya kecenderungan orang adalah untuk memandang hidup dari sudut: “Ini adalah masalah saya”, — dengan demikian orang menyangka bahwa ia sudah berlaku jujur serta terus-terang pada diri sendiri. Lalu kehidupan kita pun cenderung untuk semakin mempertegas sikap pikir seperti itu karena hidup kita terus beroperasi berlandaskan anggapan salah tersebut. Tetapi bahkan pandangan itu sesungguhnya juga: tidak-kekal, tidak-memuaskan dan bukan-diri.

‘Ada penderitaan’ (There is suffering) merupakan pengakuan yang sangat jelas dan tepat bahwa pada saat ini ada perasaan ketidak-bahagiaan. Perasaan ini bisa berkisar dari kesedihan mendalam dan keputusasaan sampai sekedar perasaan terganggu; dukkha tidak harus berarti penderitaan yang berat. Anda tidak harus dihancurkan oleh kehidupan, anda tidak harus berasal

[9] Nama kota-kota tempat kamp konsentrasi Nazi saat perang dunia II. Pen.

dari Auschwitz atau Belsen[9] untuk mengatakan adanya penderitaan. Bahkan Ratu Elizabeth pun bisa berkata, 'Ini ada penderitaan.' Saya yakin dia juga pernah merasakan saat-saat kesedihan mendalam serta keputusasaan, atau paling tidak, saat-saat terganggu.

Dunia indera itu merupakan [dunia] pengalaman yang sensitif. Maksudnya, anda selalu terpapar pada senang dan sakit serta dualisme samsara. Rasanya seperti berada dalam sesuatu yang sangat rapuh dan tertular oleh apapun yang kontak dengan badan ini serta indera-inderanya. Ya demikianlah hidup ini. Inilah akibat dari kelahiran…

## PENYANGKALAN PENDERITAAN

Biasanya, penderitaan bukanlah sesuatu yang ingin kita ketahui — kita hanya ingin cepat-cepat menyingkirkannya. Begitu timbul perasaan tak nyaman atau terganggu, orang-biasa yang belum tercerahkan cenderung untuk segera menyingkirkan atau malah menekannya. Maka kita bisa lihat mengapa masyarakat modern terjebak untuk selalu mencari kesenangan dan kenikmatan dalam sesuatu yang baru, menggairahkan atau romantis. Kita cenderung untuk membesar-besarkan keindahan dan kenikmatan masa muda, sementara sisi tak-enak dari kehidupan yakni: usia tua, penyakit, kematian, bosan, keputusasaan dan depresi kita kesampingkan. Ketika kita bertemu dengan sesuatu yang tidak menyenangkan, kita segera berusaha untuk lari ke yang kita senangi. Bila

kita merasa bosan, kita pergi ke sesuatu yang menarik. Bila kita merasa takut, kita mencari keamanan. Ini merupakan tindakan yang sangat alami. Kita mengasosiasikan prinsip nikmat-dan-sakit dengan sesuatu “yang menarik” dan “yang musti disingkirkan”. Jadi, manakala pikiran tidak jernih dan tak bisa menerima (receptive), maka pikiran pun menjadi pilih-pilih. Pikiran memilih yang disukai dan berusaha menekan yang tidak disukai. Sehingga kebanyakan pengalaman kita musti ditekan sebab banyak yang akhirnya selalulah pada bagian tertentu berkait dengan sesuatu yang tak menyenangkan.

Kalau timbul sesuatu yang tidak mengenakkan, kita segera berseru, ‘Lari!’ Bila ada yang menghalangi, kita berkata, ‘Bunuh dia!’ Kecenderungan ini tampak dalam kerja pemerintah kita.... Bukankah sebenarnya mengerikan kala kita memikirkan orang macam apa yang menjalankan pemerintahan — karena mereka masih sangat tidak bijaksana dan belum tercerahkan. Tetapi, ya demikianlah adanya. Pikiran yang tidak bijaksana berpikir tentang pemusnahan: ‘Ada nyamuk. Bunuh!’, ‘Semut-semut menyerbu kamar; semprot baygon!’ Di Inggris ada sebuah perusahaan bernama Rent-o-Kil (sewa untuk bunuh). Saya kurang tahu entah itu semacam mafia Inggris atau bukan, tetapi spesialisasinya adalah membunuh hama — apapun artian anda tentang kata ‘hama’ ...

## MORALITAS DAN WELAS-ASIH

Itulah makanya kita memiliki hukum seperti, 'Saya akan menahan diri untuk tidak membunuh dengan sengaja,' karena insting alami kita adalah membunuh: bila ada yang menghalangi, bunuh saja. Anda dapat melihatnya di kerajaan rimba. Sedikit banyak kita juga memiliki sifat pemangsa; kita menyangka bahwa kita ini beradab namun sebenarnya kita memiliki sejarah yang sangat berdarah-darah – dalam artian sebenar-benarnya. Masa lalu kita dipenuhi pembantaian tanpa akhir dan pembenaran atas segala kesewenang-wenangan terhadap manusia lain — belum lagi termasuk binatang — dan semuanya disebabkan oleh kebodohan mendasar ini, pikiran yang tidak merefleksi-lah yang memberitahu kita untuk memusnahkan segala yang menghalangi.

Namun, dengan refleksi kita melangkah untuk merubahnya; kita berjalan melampaui naluri dasar itu, pola kebinatangan kita. Kita bukan lagi cuma boneka masyarakat yang taat hukum, takut membunuh cuma karena takut ancaman dihukum. Sekarang kita benar-benar mandiri bertanggungjawab. Kita menghormati hidup makhluk lain, bahkan hidup serangga dan hewan yang tidak kita sukai. Tak ada orang yang menyukai nyamuk atau semut, tetapi kita dapat merefleksikan fakta bahwa mereka juga memiliki hak hidup. Demikianlah refleksi dari pikiran; ini bukan lagi cuma bereaksi: 'Dimana semprotan baygonnya.' (Saya juga tidak menyukai semut merayapi

lantai saya; reaksi pertama saya adalah, ‘Dimana semprotan baygonnya.’), pikiran reflektif saya menunjukkan makhluk ini mengganggu dan walaupun saya lebih suka kalau mereka menyingkir saja, namun mereka memiliki hak untuk hidup. Inilah refleksi pikiran manusiawi.

Cara yang sama berlaku pula terhadap keadaan pikiran yang tidak menyenangkan. Jadi ketika anda sedang marah, daripada berkata: ‘Oh saya lagi-lagi marah!’ kita merefleksikan: ‘Ini ada kemarahan.’ Sama halnya dengan rasa takut — bila anda mulai memandangnya sebagai ketakutan ibu saya atau ketakutan ayah saya atau ketakutan anjing saya atau ketakutan saya, maka semuanya menjadi jejaring lengket dari berbagai macam makhluk yang terhubung di satu sisi dan tidak terhubung di sisi lain; sehingga menjadi sulit untuk memiliki pemahaman yang baik. Kendatipun demikian, ketakutan dalam makhluk ini dan ketakutan dalam anjing kudis, adalah hal yang sama. ‘Ada rasa takut.’ Hanya demikian saja. Ketakutan yang saya alami tidaklah berbeda dengan kecemasan atau ketakutan yang dialami orang lain. Sehingga dengan demikian kita juga memiliki welas-asih meski bagi anjing tua kudisan sekalipun. Kita memahami bahwa adanya ketakutan itu adalah sama-sama tidak mengenakkan baik bagi anjing maupun kita. Tatkala seekor anjing ditendang dengan sepatu boot yang berat dan ketika kita ditendang dengan sepatu boot yang berat, perasaan sakitnya sama. Sakit hanyalah sakit, dingin hanyalah dingin, kemarahan hanyalah sekedar kemarahan. Perasaan ini bukan milik-ku, namun sekedar: ‘Ini ada rasa-sakit.’ Demikianlah

cara berpikir terampil (skillful) yang membantu kita melihat segala sesuatu lebih jelas daripada hanya terus memperkuat sudut pandang personal (diri-pribadi). Maka hasil dari mengenali keadaan dari penderitaan — bahwa ini ada penderitaan — timbullah insight kedua dari Kebenaran Arya Pertama: 'Dukkha mesti dipahami.' Penderitaan ini harus dikaji secara mendalam.

## MENGKAJI PENDERITAAN

Saya mendorong anda agar berusaha memahami dukkha: untuk benar-benar mengamatinya, berdiri di bawahnya serta menerimanya. Cobalah untuk memahami ketika anda sedang merasakan kesakitan, atau putus-asa dan sedih, atau benci dan sengit — apapun bentuknya, apapun kualitasnya, entah ekstrim atau lamat-lamat. Ajaran ini tidaklah berarti bahwa guna mencapai pencerahan maka hidup anda harus amat-sangat malang. Anda tidak harus mengalami kehilangan segala-galanya atau disiksa dengan keji; anda hanya musti mampu melihat serta mengenali penderitaan, kendati bila yang timbul sekadar sebuah ketidakpuasan ringan, dan berusahalah memahaminya.

Kita gampang sekali mencari kambing hitam buat permasalahan kita. 'Ah, kalau saja ibuku benar-benar mencintaiku atau andai semua di sekelilingku benar-benar bijaksana, dan berdedikasi guna menciptakan lingkungan yang sempurna bagiku, maka aku takkan memiliki permasalahan emosional seperti sekarang ini' — Ini bodoh dan konyol! Namun ya memang demikianlah cara

kebanyakan orang memandang dunia, mereka mengira bahwa: mereka jadi galau dan sengsara disebabkan karena mereka mendapat perlakuan yang tidak adil. Tetapi dengan rumusan Kebenaran Arya Pertama ini, walaupun andai hidup kita cukup malang, yang kita lihat bukanlah bahwa penderitaan yang berasal dari luar sana, melainkan penderitaan yang kita ciptakan dalam pikiran kita sendiri. Ini merupakan keterjagaan (awakening) dalam diri seseorang. Keterjagaan pada Kebenaran mengenai Penderitaan. Dan ini adalah Kebenaran Ariya karena tak lagi menyalahkan duka yang dialami kepada pihak lain. Oleh karena itu pendekatan Buddhisme sungguh unik dibandingkan agama-agama lain karena penekanannya pada jalan-keluar dari penderitaan dengan menggunakan kebijaksanaan, kebebasan dari semua delusi — daripada mengejar suatu keadaan yang sangat damai atau kemanunggalan dengan Yang Ultimit.

Bukan maksud saya buat mengatakan bahwa orang lain tidak pernah menjadi sumber rasa frustasi dan kejengkelan kita, tetapi yang ingin kita tunjukan dalam ajaran ini adalah: reaksi kita sendiri terhadap kehidupan. Jika ada orang yang jahat terhadap anda atau dengan sengaja dan dengki berusaha membuat anda menderita, dan anda berpikir bahwa orang itulah yang membuat anda menderita, itu berarti anda masih belum memahami Kebenaran Ariya Pertama (!). Bahkan andai ia mencabuti kuku anda atau perbuatan keji lainnya sekalipun — selama anda menyangka bahwa anda menderita karena orang itu, anda belum memahami Kebenaran Arya Pertama.

Pemahaman mengenai penderitaan adalah melihat dengan jelas bahwa REAKSI kita terhadap orang yang mencerabuti kuku kita — 'Saya benci kamu' — ini-lah penderitaan. Kuku yang ditarik keluar memang mengakibatkan rasa sakit, tetapi penderitaan itu adalah yang melibatkan 'Aku benci kamu,' 'Betapa kejinya kau kepadaku,' dan 'Aku takkan memaafkanmu selamanya.'

Namun, jangan menunggu sampai ada orang yang menarik kuku anda baru anda mempraktikkan Kebenaran Ariya Pertama. Cobalah melatihnya dengan hal-hal kecil, seperti kalau ada orang yang berlaku tidak tenggang-rasa atau kasar atau mengabaikan anda. Jika anda menderita karena ada orang yang merendahkan atau menyinggung anda, anda bisa berlatih dengan perasaan itu. Sering sekali dalam kehidupan sehari-hari kita merasa tersinggung atau jengkel. Kita dapat merasa terganggu atau ter-iritasi hanya karena cara berjalan atau penampilan seseorang, paling tidak saya bisa merasa demikian. Terkadang anda dapat memperhatikan bahwa anda merasa tidak senang hanya dikarenakan oleh cara berjalan seseorang atau karena orang itu tidak melakukan sesuatu yang semestinya dilakukan — kita bisa menjadi sangat jengkel dan marah karena hal-hal seperti itu. Kendati orang itu sama sekali tidak menyakiti anda atau melakukan apapun kepada anda, seperti menarik keluar kuku anda, tetapi toh anda tetap menderita. Kalau anda tidak mampu melihat penderitaan dalam kasus-kasus yang sederhana ini, maka

[5] Perdana Menteri Inggris yang dijuluki "wanita-besi", memerintah di masa tahun 1979-1990 — ed.

anda tidak bakal bisa bersikap heroik jika ada orang yang benar-benar mencopoti kuku anda.

Kita berlatih dengan kekecewaan kecil dalam hidup kita. Kita perhatikan bagaimana kita dapat terluka dan tersinggung atau terganggu dan ter-iritasi oleh tetangga, orang di sekeliling kita, Nyonya Thatcher[10], keadaan disekeliling kita serta diri kita sendiri. Kita tahu bahwa penderitaan ini musti dipahami. Kita berpraktik dengan sungguh-sungguh melihat penderitaan sebagai obyek dan memahami ‘Inilah penderitaan.’ Sehingga kita memiliki insight mendalam mengenai penderitaan.

## KENIKMATAN DAN KETIDAK-ENAKAN

Kita dapat mengkaji: Sampai manakah cara hidup hedonistik yang memburu kenikmatan [sebagai tujuan akhir bagi dirinya sendiri] telah membawa kita? Pengejaran kesenangan ini sudah berlangsung selama beberapa dekade tetapi sebagai hasilnya apakah umat-manusia jadi lebih berbahagia? Dewasa ini kita seakan telah diberi hak dan kebebasan buat melakukan apapun yang kita suka dengan narkoba, seks, jalan-jalan dan sebagainya – semua jalan terus; semuanya diperbolehkan; tidak ada yang dilarang. Di jaman sekarang ini, tampaknya anda harus melakukan sesuatu yang amat-sangat memalukan, amat-sangat kejam, baru anda mungkin dikucilkan masyarakat. Tetapi apakah dengan selalu menuruti hasrat-hasrat kita, kita menjadi lebih bahagia atau lebih rileks atau puas? Justru sebaliknya, kita condong menjadi lebih egois; tidak

menimbang dampak perbuatan kita bagi orang lain. Kita cenderung untuk berpikir hanya mengenai diri kita sendiri; saya dan kebahagiaan saya, kebebasan saya dan hak saya. Sehingga yang terjadi adalah: saya menjadi pengacau, sumber frustasi, gangguan dan kesengsaraan bagi banyak orang di sekeliling saya. Bila saya berpikir bahwa saya dapat berbuat apapun yang saya mau atau omong apapun yang ingin omongkan, meski itu berarti mengorbankan orang lain, maka saya hanyalah sebuah pengacau dalam masyarakat (!).

Ketika perasaan 'yang saya maui' dan 'yang menurut saya seharusnya [begini] dan seharusnya tidak [begitu]' muncul, serta kita ingin menikmati semua kesenangan dalam hidup, kita pastilah jengkel-jengkel karena hidup jadi nampak tidak ada harapan — semuanya serba salah. Kita diputar-putar oleh kehidupan — cuma pusing berlarian di antara situasi takut dan berhasrat. Bahkan meski kala kita mendapatkan semua yang kita maui, kita toh bakal berpikir bahwa ada sesuatu yang kurang, sesuatu yang belum lengkap. Jadi bahkan ketika hidup sedang pada puncaknya, tetaplah ada rasa penderitaan – perasaan ada sesuatu masih perlu dilakukan, semacam keraguan atau kecemasan yang menghantui kita.

Sebagai contoh, saya selalu menyukai pemandangan indah. Suatu waktu saya memimpin retret di Swiss, saya dibawa melihat pengunungan yang indah dan saya memperhatikan bahwa selalu ada perasaan tak-enak dalam pikiran saya oleh karena adanya begitu banyak

keindahan, pemandangan indah yang tiada akhirnya. Saya punya perasaan ingin memegang semuanya, sehingga harus tetap terjaga agar dapat tuntas menikmati semuanya dengan mata saya. Akibatnya saya tegang dan kelelahan! Bukankah ini adalah dukkha?

Saya menemukan bahwa manakala saya berlaku kurang mindful (waspada), walaupun dalam suatu tindakan tak berbahaya seperti menikmati pegunungan indah, begitu batin ini mulai menggapai dan berusaha merengkuh sesuatu, pastilah timbul perasaan tidak mengenakkan. Ya, bagaimana mungkin anda bisa mendekap pegunungan Jungfrau dan Eiger? Paling yang bisa anda lakukan hanyalah memfotonya, berusaha menangkap semua keindahannya dalam sepotong kertas. Inilah dukkha; bila anda berusaha memegangi sesuatu yang indah karena anda tak mau berpisah dengannya – ini-lah penderitaan.

Berada dalam situasi yang tak anda sukai juga penderitaan. Contohnya, saya tidak pernah suka naik kereta bawah tanah di London. Saya bakal menggerutu: ‘Saya tidak mau ke bawah tanah dengan poster-poster jeleknya dan stasiun-stasiun bawah tanah yang kotor itu. Saya tidak mau dimasukkan dalam gerbong kecil di bawah tanah.’ Hal ini benar-benar merupakan pengalaman buruk bagi saya. Tetapi saya akan mendengar suara gerutuan dan keluhan ini — penderitaan akibat tak ingin bersama dengan yang tidak disenangi. Kemudian, setelah mengkontemplasikannya, saya berhenti membuat

apapun darinya sehingga saya bisa hadir berada dengan ketidakenakan dan keburukan tanpa menderita. Sayapun kini menyadari bahwa: ya demikianlah adanya dan ini oke. Kita tak perlu menciptakan masalah — baik tentang berada di stasiun bawah tanah yang kumuh atau sedang melihat pemandangan indah. Demikianlah apa adanya, sehingga kita mampu mengenali dan menghargainya dalam bentuknya yang berubah-rubah tanpa melekat (grasping). Melekat adalah keinginan untuk menggenggam yang kita suka; ingin melenyapkan yang tidak kita sukai; atau mengingini untuk mendapat sesuatu yang tidak kita miliki.

Kita juga bisa menderita karena orang lain. Saya ingat bahwa sewaktu saya di Thailand, saya punya pemikiran negatif tetang salah seorang bhikkhu. Apabila ia melakukan sesuatu, saya akan berpikir, 'Seharusnya ia tidak melakukan itu,' atau ketika ia mengatakan sesuatu, saya akan berpikir, 'Seharusnya ia tidak mengatakan hal itu!' Saya terus membawa bhikkhu ini dalam pikiran saya dan bahkan kala saya pergi ke tempat lain, saya akan tetap memikirkan bhikkhu itu; persepsi mengenainya akan muncul dan reaksi yang sama pun muncul: 'Ingatkah kamu waktu ia mengatakan ini dan ketika ia melakukan itu?' dan: 'Seharusnya ia tidak mengatakan ini dan semestinya ia tak melakukan itu.'

Pula, ketika menemukan guru seperti Ajahn Chah, saya ingat mengingini agar ia sempurna. Saya berpikir, 'Oh, ia guru yang luar biasa — sungguh luar-

biasa!' Tetapi kemudian beliau akan melakukan sesuatu yang tak saya sukai dan saya berpikir, 'Saya tidak mau ia melakukan perbuatan yang tak saya suka karena saya ingin memikirkan ia sebagai orang yang luar biasa.' Sama saja dengan berkata, 'Oh, Ajahn Chah, jadilah luar-biasa bagi saya setiap saat. Janganlah pernah melakukan apapun yang bisa menimbulkan pemikiran negatif dalam benak saya.' — Jadi kendatipun anda sudah menemukan seseorang yang sangat anda hormati dan cintai, tetap saja ada penderitaan dari kemelekatan. Sudah pasti nantinya orang itu bakal melakukan atau mengatakan sesuatu yang takkan anda sukai atau setujui, menimbulkan sejenis kebimbangan dalam diri, dan anda pun bakal menderita.

Pada suatu masa, beberapa bhikkhu Amerika datang ke Wat Pah Pong, biara kami di Timur Laut Thailand. Mereka sangat rewel dan tampaknya cuma memandang sisi yang buruk-buruk saja. Mereka tidak berpikir Ajahn Chah adalah guru yang sangat baik dan mereka tak menyukai biaranya. Saya merasakan terbitnya kemarahan dan kebencian dalam diri saya karena mereka mengkritik sesuatu yang sangat saya cintai. Saya merasa jengkel — 'Eh, kalau kalian tidak suka, keluarlah dari sini. Dia adalah guru paling hebat di dunia dan kalau kalian toh tidak bisa melihatnya, sana PERGI!' Kemelekatan semacam ini — gandrung ataupun pengabdian — adalah penderitaan karena bila sesuatu atau seseorang yang anda cintai dikritik, anda merasa

[6] Orang kulit-putih (bule), karena kurangnya pigmen, rentan terhadap sinar matahari, bisa menyebabkan kanker kulit – ed.

marah dan jengkel.

## INSIGHT DALAM BERBAGAI SITUASI

Terkadang kebijaksanaan (insight) timbul pada saat yang tak terduga. Peristiwa ini terjadi pada diri saya manakala saya tinggal di Wat Pah Pong. Daerah timur laut Thailand dengan semak-belukar serta dataran-rendahnya bukanlah tempat yang terindah dan disukai di dunia; dan daerah ini menjadi sangat terik di musim panas. Kita mesti keluar di tengah terik siang pada tiap hari Uposatha dan menyapu dedaunan di jalan. Daerah yang harus disapu sangat luas. Kami akan menghabiskan siang itu di bawah jerangan matahari, berkeringat dan menyapu dedaunan hingga menjadi tumpukan dengan sapu-lidi biasa; inilah salah satu tugas kami. Saya tidak suka melakukan ini. Saya kerap berpikir, 'Saya tidak mau melakukannya. [Jauh-jauh] saya ke sini bukanlah buat menyapu dedaunan; Saya ke sini untuk mencapai pencerahan — dan mereka malah menyuruh saya menyapu rontokan daun. Lagipula, cuaca di luar sangat panas, saya berkulit putih; Saya bisa kena kanker kulit[6].'

Saya berdiri di luar sana di suatu siang, merasa sangat malang, dan berpikir, 'Duhh, apa yang kulakukan di sini? Kenapa aku ke sini? Mengapa aku tinggal di sini?' Di sana, saya berdiri dengan sapu bergagang panjang, lunglai, menyesali diri sendiri dan membenci semuanya. Kemudian Ajahn Chah datang, tersenyum kepada saya serta berkata,

‘Wat Pah Pong [ternyata] adalah penuh penderitaan, ya `kan ?’ seraya melangkah pergi. Saya lalu berpikir, ‘Mengapa ia berkata demikian?’ dan, ‘Sesungguhnya, kamu juga tahu, semuanya toh tidak begitu buruk.’ — Ia membuat saya merenung: Apakah menyapu dedaunan benar mengesalkan? … Tidak, tidak demikian. Perbuatan ini termasuk netral; anda menyapu dedaunan, dan bukan soal di sini ataupun di sana … Apakah keringatan ini begitu menyengsarakan? Apakah pengalaman ini sungguh celaka dan memalukan? Apakah ini benar-benar seburuk anggapan saya? …. Tidak, — berkeringat itu oke-oke saja, sesuatu yang alami sekali. Dan saya juga tidak mendapat kanker kulit, lagian orang-orang di Wat Pah Pong sangatlah baik. Gurunya amat bijak dan ramah. Para bhikkhu memperlakukan saya dengan baik. Para umat awam datang serta memberi makanan, dan ….. Apa yang saya gerutukan?’

Dengan merefleksikan pengalaman nyata di sana, saya pun berpikir, ‘Saya baik-baik saja. Orang-orang menghargai saya. Saya diperlakukan dengan baik. Saya diajari oleh orang yang menyenangkan di negeri yang sangat menyenangkan. Tak ada apapun yang salah, kecuali saya ; saya membuatnya jadi masalah karena saya tidak mau keringatan dan menyapu dedaunan.’ Kemudian saya memiliki pengetahuan-kebijaksanaan yang sangat jelas. Tiba-tiba saya menangkap sesuatu dalam diri saya yang selalu menggerutu dan mencela, serta yang menghambat saya untuk membaktikan diri pada apapun

atau mempersembahkan diri pada situasi manapun.

Pelajaran lain dari pengalaman saya berasal dari adat-kebiasaan mencuci kaki para bhikkhu senior ketika mereka pulang dari keliling pindapata (menerima persembahan makanan). Setelah mereka berjalan telanjang kaki melalui desa-desa dan sawah, kaki mereka akan berlumpur. Di luar ruang makan terdapat tempat mencuci kaki. Ketika Ajahn Chah datang, semua bhikkhu — sekitar 20 atau 30 orang — akan menghambur keluar dan mencuci kaki beliau. Tatkala pertama kali melihatnya, saya berpikir, 'Saya tidak akan melakukan itu. Tidak akan!' Keesokan harinya, kembali tiga puluh bhikkhu terburu-buru keluar ketika Ajahn Chah muncul dan mencuci kaki beliau — saya berpikir, 'Sungguh perbuatan yang bodoh — tiga puluh bhikkhu mencuci kaki satu orang. Saya tidak bakal melakukan itu.' Keesokan harinya lagi, reaksi saya bertambah keras… tiga puluh bhikkhu menghambur dan mencuci kaki Ajahn Chah dan….' Saya benar-benar marah. Saya muak! Saya merasa itu adalah hal terbodoh yang pernah saya lihat — tiga puluh orang pergi mencuci kaki satu orang! Mungkin Ajahn Chah mengira bahwa ia patut menerimanya, tahukah anda — kebiasaan ini benar-benar mengelembungkan egonya. Mungkin ia jadi punya ego raksasa, dengan banyaknya orang yang mencuci kakinya setiap hari. Saya takkan pernah melakukannya!'

Saat itu saya mulai membangun reaksi yang kuat, reaksi yang berlebihan. Saya akan duduk di sana dan merasa sangat sengsara dan marah. Saya akan melihat para bhikkhu dan berpikir, 'Mereka semua tampak dungu

di mata saya. Saya tak tahu lagi apa gunanya saya di sini.’

Tetapi saya mulai mendengar pemikiran saya dan berpikir, ‘Sungguh cara berpikir yang tak menyenangkan. Apa sih yang benar perlu untuk di buat kesal? Mereka toh tidak meminta saya untuk melakukannya. Tidak apa-apa – [sebenarnya] tidak ada yang salah tho dengan tiga puluh orang mencuci kaki satu orang. Perbuatan itu tidaklah tak-bermoral atau jahat, mungkin mereka memang menikmatinya; barangkali mereka memang ingin melakukannya — mungkin tak apa-apa untuk melakukannya…. Mungkin saya harus melakukannya!’ Maka keesokan paginya, tiga-puluh-satu bhikkhu tergopoh-gopoh mencuci kaki Ajahn Chah. Selanjutnya tiada masalah lagi. Saya merasa sangat baik: hal buruk dalam diri saya telah berhenti.

Kita dapat berefleksi dengan hal-hal yang menimbulkan kekesalan dan kemarahan dalam diri kita: apa sungguh ada yang salah dengan mereka atau justru kita sendiri yang menciptakan dukkha darinya? Kemudian kita pun mulai memahami masalah-masalah yang kita ciptakan dalam hidup kita sendiri dan pada hidup orang lain di sekitar kita.

Dengan perhatian-penuh (mindfulness) kita akan sanggup menanggung keseluruhan hidup ini — beserta kegairahan dan kebosanannya, harapan dan keputus-asaannya, kenikmatan dan kesakitannya, takjub dan kelelahannya, awal serta akhirnya, lahir dan matinya. Kita sanggup menerima keseluruhannya dalam benak kita

daripada hanya menyerap yang menyenangkan serta menekan yang tidak menyenangkan. Proses insight adalah: menyongsong dukkha, melihat dukkha, mengakui dukkha, mengenali dukkha dalam segala bentuknya. Sehingga anda tak lagi latah bereaksi seperti kebiasaan lama, larut menimang hawa-nafsu atau menekan. Oleh karena itu anda jadi mampu menanggung penderitaan, anda bisa lebih sabar dalam menghadapinya.

Ajaran ini tidaklah berada di luar pengalaman kita. Sebaliknya, ajaran ini merupakan refleksi pengalaman nyata kita — bukan permasalahan intelektual yang rumit. Jadi berusahalah sunguh-sungguh dalam pengembangan-diri daripada terjebak dalam rutinitas. Seberapa sering anda merasa bersalah atas kegagalan dan kesalahan anda di masa lampau? Apakah anda harus menghabiskan seluruh waktu anda memuntahkan kembali semua yang telah terjadi dalam hidup anda dan tengelam dalam spekulasi dan analisis tanpa henti? Beberapa orang membentuk dirinya menjadi kepribadian yang begitu rumitnya. Bila anda terus hanyut tenggelam dalam ingatan, pandangan-pandangan serta opini anda sendiri, maka anda akan terus terjebak di dalam dunia ini dan takkan pernah melampauinya.

---

[12] Craving (Pali: tanha, Skt. trsna), arti harafiahnya: 'kedahagaan'; tanha kadang pula diterjemahkan sebagai 'nafsu-keinginan-rendah', atau kecanduan, ketergila-gilaan; kedahagaan [psikologis] yang tak habis-habisnya – meliputi hal-hal yang paling kasar hingga yang paling subtil, yakni: pikiran yang haus akan objek, bergerak terus, tak mau hening-istirahat – ed.

Anda dapat melepas beban ini bila anda bersedia menggunakan ajaran dengan terampil. Katakan pada diri sendiri: ‘Saya tidak akan terjebak lagi; saya menolak untuk ikut dalam permainan ini. Saya takkan menyerah pada gejolak suasana hati ini.’ Mulailah menempatkan diri anda pada posisi yang mengetahui: ‘Saya mengetahui ini adalah dukkha; itu adalah dukkha.’ Adalah sangat penting untuk bertekad bersedia menyongsong dimana ada penderitaan dan mau tinggal bersamanya. Sebab hanya dengan mengamati dan mehadapi-langsung penderitaan dengan cara demikian maka seseorang boleh berharap untuk mendapatkan pengetahuan yang mendalam: ‘Penderitaan ini telah dimengerti.’

Jadi inilah ketiga aspek dari Kebenaran Ariya Pertama. Inilah formula yang musti kita gunakan dan aplikasikan dalam refleksi hidup kita. Bilamana anda merasakan penderitaan, pertama-tama buatlah pengenalan: ‘Itu adalah penderitaan’, kemudian: ‘Penderitaan harus dipahami’, dan akhirnya: ‘Penderitaan telah dipahami.’ Pemahaman dukkha ini adalah pengetahuan-kebijaksanaan dari Kebenaran Ariya Pertama.

# KEBENARAN ARIYA KEDUA

Apakah Kebenaran Ariya tentang Sumber Penderitaan? Penderitaan bersumber pada kecanduan[12] yang membentuk kembali makhluk-hidup dan disertai dengan kegemaran dan ketergila-gilaan, kegemaran pada ini dan itu: dengan kata lain, kecanduan akan kenikmatan indria, kecanduan untuk menjadi dan kecanduan untuk tak-menjadi. Tetapi dimanakah kecanduan ini muncul dan berkembang? Dimana saja ada yang tampaknya menarik dan menguntungkan, di sanalah kecanduan muncul dan berkembang. Inilah Kebenaran Ariya tentang Sumber Penderitaan: demikianlah pandangan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya. Kebenaran Arlya ini harus ditembus dengan meninggalkan sumber asal-penderitaan. . . .
Kebenaran Ariya ini telah ditembus dengan meninggalkan sumber asal-penderitaan: demikianlah pandangan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya.
[Samyutta Nikaya LVI, 11]

Kebenaran Ariya Kedua dengan ketiga aspeknya adalah: 'Itu adalah sumber penderitaan, yaitu kemelekatan pada nafsu-keinginan (desire). Nafsu-keinginan harus dibiarkan berlalu. Nafsu-keinginan telah dibiarkan pergi

berlalu.’

Kebenaran Ariya Kedua menyatakan bahwa ada sumber dari penderitaan dan sumber-penderitaan adalah kemelekatan kepada tiga jenis nafsu: nafsu kenikmatan indria (kama tanha), nafsu menjadi (bhava tanha) dan nafsu menyingkirkan (vibhava tanha). Demikianlah pernyataan Kebenaran Ariya Kedua, teorinya, pariyatti-nya. Inilah yang anda renungkan: sumber penderitaan adalah kemelekatan pada nafsu-keinginan.

## TIGA JENIS NAFSU-KEINGINAN

Nafsu-keinginan atau tanha (dalam bahasa Pali) penting untuk dipahami. Apakah nafsu itu? Kama tanha sangat mudah dimengerti. Nafsu macam ini adalah mengingini kenikmatan-indria melalui tubuh atau indria lainnya dan selalu mencari sesuatu buat menggairahkan atau menyenangkan indra — inilah kama tanha. Anda dengan gampang bisa merenung: bagaimana rasanya memiliki hasrat akan hal-hal yang nikmat? Sebagai contoh, ketika anda makan, bila anda sedang lapar dan makanannya enak, anda dapat menyadari adanya keinginan untuk imbuh sesendok lagi. Perhatikanlah perasaan yang timbul tatkala anda sedang mengecap sesuatu yang nikmat; perhatikan bagaimana anda menginginkannya lagi. Jangan hanya percaya saja; cobalah sendiri. Jangan mengira bahwa anda sudah tahu karena sudah pernah. Cobalah sewaktu anda sedang makan. Coba sesuatu yang

nikmat dan lihat apa yang terjadi: timbulnya hasrat untuk tambah lagi. Inilah kama tanha.

Kita juga merenungkan keinginan untuk menjadi sesuatu. Ketika ada kebodohan, maka manakala kita tidak sedang mengejar makanan-enak atau musik yang merdu, kita dapat terperangkap dalam dunia ambisi dan pencapaian — nafsu-keinginan untuk menjadi. Kita terperangkap dalam rombongan yang berusaha untuk menjadi bahagia, menjadi kaya; atau kita berusaha membuat hidup kita agar terasa penting dengan berjuang membetulkan dunia. Jadi, perhatikanlah: rasa-ingin untuk menjadi sesuatu yang lain dari keadaan anda sekarang ini.

Dengarkan bhava tanha dalam hidup anda: 'Saya ingin melatih meditasi agar bebas dari kepedihan. Saya mau mencapai pencerahan. Saya ingin menjadi bhikkhu atau bhikkhuni. Saya ingin menjadi umat awam yang tercerahkan. Saya ingin memiliki istri, anak dan pekerjaan. Saya ingin menikmati keduniawian tanpa harus melepaskan apapun sekaligus mejadi arahat yang tercerahkan.'

Manakala kita kecewa berat terhadap keinginan untuk menjadi sesuatu, maka timbullah keinginan untuk menyingkirkan (get rid of it) sesuatu. Jadi sekarang kita merenungkan vibhava tanha, nafsu-keinginan untuk menyingkirkan: 'Saya ingin menyingkirkan penderitaan saya. Saya ingin menyingkirkan kemarahan saya. Saya memiliki kemarahan ini dalam diri saya dan saya ingin menyingkirkannya. Saya ingin meyingkirkan rasa cemburu,

cemas dan gelisah.' Perhatikan ini sebagai refleksi vibhava tanha. Kita sungguh-sungguh mengkontemplasikannya dalam diri kita yang ingin menyingkirkan sesuatu; kita tidak-lah sedang berusaha untuk menyingkirkan vibhava tanha. Kita tidak berdiri melawan nafsu-untuk-menyingkirkan ataupun mendorongnya. Alih-alih, kita hanya merefleksi, 'Demikianlah adanya; demikianlah rasanya ingin meyingkirkan sesuatu — Saya musti mengendalikan amarah saya !; Saya harus membunuh sang iblis dan menyingkirkan amarah saya — kemudian saya akan menjadi ….' — Kita dapat melihat dari rentetan pemikiran ini bahwa menjadi dan menyingkirkan ternyata sangat erat hubungannya.

Namun, ingatlah bahwa ketiga kategori kama tanha, bahva tanha dan vibhava tanha hanyalah cara memudahkan guna mengkontemplasikan nafsu-keinginan. Ketiganya bukanlah bentuk nafsu-nafsu yang sama sekali terpisah, melainkan hanya ragam aspek darinya saja.

Insight kedua dari Kebenaran Ariya Kedua adalah: 'Nafsu-keinginan harus dibiarkan berlalu.' – Maka dari itu, melepas, membiarkannya pergi berlalu, termasuk dalam praktik kita. Anda memiliki pengetahuan bahwa nafsu-keinginan harus dilepas (let it go), tetapi pengetahuan ini bukanlah nafsu-keinginan untuk melepas apapun. Bila anda tidak cukup bijaksana dan tidak merefleksikan dalam pikiran anda, anda cenderung hanyut menuruti 'Saya

[13] Mengidentifikasi: menyamakan, men-cap, mengidentikkan sesuatu dengan 'aku' – ed.

ingin menyingkirkan, saya ingin melepas semua nafsu-keinginan' — tetapi inipun hanyalah nafsu-keinginan jenis lain. Namun anda bisa merefleksikannya; anda bisa melihat nafsu-keinginan-menyingkirkan, nafsu-menjadi sesuatu atau nafsu pada kenikmatan indria. Dengan memahami ketiga macam nafsu ini, anda dapat membiarkannya berlalu.

Kebenaran Ariya Kedua tidak menyuruh anda berpikir, 'Saya memiliki banyak nafsu indria', atau, 'Saya sangat ambisius. Saya sangat bhava tanha plus, plus, plus!' atau, 'Saya adalah seorang nihilis. Saya hanya ingin lepas. Saya benar-benar fanatik vibhava tanha. Inilah aku.' Kebenaran Ariya Kedua bukan demikian, bukan mengenai mengidentifikasi[13] diri dengan nafsu-nafsu dalam cara apapun; hal ini adalah tentang mengenali nafsu-keinginan.

Dulu saya sering menghabiskan waktu mengamati bagaimana kebanyakan latihan saya adalah nafsu untuk menjadi sesuatu. Contohnya, betapa maksud baik praktik meditasi saya sebagai biarawan sebenarnya adalah agar jadi disukai — betapa hubungan saya dengan biarawan atau biarawati atau umat awam berkaitan dengan keinginan untuk disukai dan didukung (approved of). Itulah bhava tanha — nafsu akan pujian dan sukses. Sebagai biarawan, ada bahva tanha: ingin agar orang-orang mengerti semuanya dan menghargai Dhamma.

---

[9] Buddhadharma meyakini bahwa pembentukan kondisi pikiran ini sudah semenjak masa yang tak berawal; dengan praktik, pikiran kita bersikap diam, hening-melihat, karena setiap kita bereaksi apapun hanya menambahkan energi bagi pengkondisian yang baru – ed.

Bahkan nafsu-keinginan yang halus, nyaris mulia ini, sebenarnya juga: bhava tanha.

Bahkan juga ada vibhava tanha dalam kehidupan spritual, yang dapat berupa pembenahan diri yang amat sangat: ‘Saya ingin menyingkirkan, melenyapkan dan memusnahkan kekotoran batin ini.’ Saya benar-benar mendengarkan diri saya berpikir, ‘Saya mau menyingkirkan nafsu-keinginan. Saya mau menyingkirkan kemarahan. Saya tidak ingin jadi ketakutan atau cemburu lagi. Saya ingin menjadi berani. Saya ingin memiliki kegembiraan dan kesenangan dalam hati saya.’

Berlatih Dhamma bukanlah dengan membenci diri sendiri [karena mempunyai pemikiran-pemikiran semacam itu], melainkan dengan: benar-benar melihat bahwa semua pemikiran-pemikiran itu memang terkondisi[14] dalam pikiran. Mereka semua tak-kekal. Nafsu-keinginan bukanlah diri kita yang sesungguhnya, melainkan hanya kebiasaan kita yang cenderung untuk be-reaksi karena kebodohan akibat tidak memahami Empat Kebenaran Ariya dalam ketiga aspeknya. Kita condong selalu bereaksi demikian terhadap segala sesuatu. Ini reaksi normal dikarenakan kebodohan (ignorance).

Tetapi kita tidak perlu terus melanjutkan penderitaan. Kita bukanlah korban tanpa harapan dari nafsu-keinginan. Kita dapat membiarkan nafsu-keinginan sebagaimana adanya dan dengan demikian mulai membiarkannya berlalu. Nafsu-keinginan memiliki kekuatan atas kita dan membohongi kita HANYA selama kita menggenggamnya, mempercayainya serta bereaksi padanya.

## MENGGENGGAM ADALAH PENDERITAAN

Biasanya kita menyamakan penderitaan dengan perasaan, tetapi perasaan bukanlah penderitaan. Penderitaan ialah menggenggam nafsu-keinginan. Nafsu-keinginan tidak menyebabkan penderitaan; penyebab penderitaan adalah menggenggam nafsu-keinginan. Pernyataan ini untuk refleksi dan renungan dalam pengalaman pribadi anda.

Anda musti benar-benar menyelidiki nafsu-keinginan dan mengetahui apa nafsu-keinginan itu. Anda harus mengetahui apa yang alamiah serta perlu buat bertahan hidup dan apa yang sesungguhnya tak diperlukan buat bertahan hidup (survival). Kita bisa saja menjadi sangat idealis dengan berpikir bahwa kebutuhan-makan pun jugalah sejenis nafsu-keinginan yang semestinya jangan pula kita punyai; memang, dalam membicarakan hal demikian kadang seseorang bisa menjadi sangat konyol. — Tetapi Sang Buddha bukanlah seorang yang idealis atau moralis. Beliau tidak berusaha hendak mengutuk apapun. Beliau hanya berusaha untuk mem-bangun-kan kita akan kebenaran sehingga kita bisa melihat segalanya dengan jelas.

Ketika ada penglihatan yang jelas dan benar, maka takkan ada penderitaan. Anda masih dapat merasa lapar. Anda dapat tetap memerlukan makanan tanpa membuatnya menjadi nafsu-keinginan. Makanan adalah kebutuhan alami tubuh. Tubuh bukanlah diri; tubuh perlu mendapat makanan, bila tidak tubuh akan melemah dan

mati. Demikanlah sifat alami tubuh — tiada yang salah dengannya. Bila kita menjadi sangat moralis dan berpikir tinggi serta percaya bahwa kita adalah tubuh kita, bahwa kelaparan adalah permasalahan kita-sendiri, dan bahkan seharusnya kita tidak makan — maka ini bukanlah kebijaksanaan; melainkan kebodohan.

Ketika anda benar-benar melihat sumber penderitaan, anda akan merealisasi bahwa permasalahannya adalah penggenggaman (grasping) nafsu-keinginan bukan nafsu-keinginan itu sendiri. Menggenggam artinya dibohongi oleh nafsu-keinginan, berpikir bahwa inilah ‘aku’ dan ‘milikku’: ‘Nafsu-keinginan ini adalah saya dan ada sesuatu yang salah dalam diri saya karena memilikinya’; atau, ‘Saya tidak suka diri saya yang sekarang. Saya harus menjadi sesuatu yang lain’; atau, ‘Saya harus menyingkirkan sesuatu dulu sebelum saya bisa menjadi apa yang saya inginkan.’ Semua ini adalah nafsu-keinginan. Jadi dengarkanlah dengan perhatian-murni tanpa mengatakan baik atau jahat, melainkan hanya mengenali apa adanya.

## MEMBIARKAN BERLALU (LETTING GO)

Ketika kita mengkontemplasikan dan dengan cermat mendengarkan nafsu-keinginan, maka kita tidak lagi melekat padanya; kita hanya membiarkan mereka

[15] “You can actually stop by learning not to give things a second thought“, maksudnya: secara mental tegas-disiplin-‘tega’, tidak bimbang, tidak memberi kesempatan ke-dua kepada timbulnya buah-buah pikir tersebut, secara mental tidak meliriknya lagi – fokus pada metode-praktik – ed.

sebagaimana adanya. Kemudian kita sampai pada realisasi bahwa sumber penderitaan, nafsu-keinginan, dapat dikesampingkan dan dibiarkan berlalu,

Bagaimana anda membiarkannya berlalu? Caranya dengan membiarkannya sebagaimana adanya; ini bukan berarti anda memusnahkan atau membuangnya, melainkan lebih pada meletakkan dan membiarkannya sendiri. Melalui latihan melepas, kita menyadari keberadaan sumber penderitaan, yaitu kemelekatan pada nafsu-keinginan, dan kita sadar bahwa kita harus melepas ketiga nafsu-keinginan ini. Kemudian kita menyadari bahwa kita telah melepas ketiga nafsu-keinginan ini, dan tiada lagi kemelekatan padanya.

Ketika anda menyadari diri anda sedang melekat pada sesuatu, ingatlah bahwa 'melepas' tidak sama dengan 'menyingkirkan' atau 'membuang'. Bila saya sedang memegang sebuah jam dan anda berkata, 'Lepaskan jam itu!', perkataan anda bukan berarti 'buang'. Boleh jadi saya berpikir bahwa saya musti membuangnya karena saya melekat padanya, tetapi ini pun hanyalah nafsu-keinginan untuk menyingkirkan. Kita cenderung berpikir bahwa menyingkirkan objek merupakan cara untuk menyingkirkan kemelekatan. Tetapi bila saya dapat merenungkan kemelekatan, penggenggaman jam ini, saya menyadari bahwa tiada artinya berusaha menyingkirkannya — jam ini bagus; tepat waktu dan tidak berat untuk dibawa-bawa. Jam ini bukanlah masalahnya. Jadi apa yang saya lakukan? Lepaskan, kesampingkan — letakkan dengan lembut tanpa ada kebencian. Kemudian saya boleh mengambilnya lagi, melihat pukul berapa saat itu serta kembali meletakkannya bila perlu.

Anda dapat menggunakan pengetahuan-kebijaksanaan ‘melepas’ ini pada nafsu-keinginan indria. Mungkin anda sedang ingin bersenang-senang. Bagaimana cara mengesampingkan nafsu-keinginan ini tanpa menimbulkan kebencian? Sangat sederhana: sekedar kenalilah saja tanpa menilai atau mengadilinya. Anda dapat mengkontemplasikan keinginan untuk menyingkirkannya — karena anda merasa bersalah memiliki nafsu yang bodoh ini — tetapi kesampingkan saja. Anda tidak lagi melekat padanya ketika anda melihatnya sebagaimana adanya, mengenalinya hanya sebagai nafsu-keinginan.

Jadi caranya adalah dengan selalu berlatih setiap waktu dalam kehidupan sehari-hari. Bilamana anda sedang merasa tertekan dan negatif, begitu di saat anda menolak larut tenggelam dalamnya, inilah pengalaman yang mencerahkan. Ketika anda melihat-nya, anda tak perlu tenggelam dalam lautan depresi dan keputusasaan. Anda sebenarnya bahkan dapat stop dengan belajar untuk tidak menimbang-ulang tentangnya sedikitpun[15].

Anda harus memahaminya sendiri melalui latihan sehingga anda dapat mengetahui sendiri bagaimana cara melepas sumber penderitaan. Dapatkah anda melepas nafsu-keinginan dengan ingin melepaskannya? Apakah yang sebenarnya melepas pada saat itu? Anda harus merenungkan pengalaman melepas dan benar-benar meneliti dan menyelidiki sampai pengetahuan-kebijaksanaan timbul. Teruskan sampai insight itu timbul: ‘Ah, melepas, ya, sekarang saya mengerti. Nafsu-keinginan telah dilepas.’ Bukan berarti bahwa dengan ini anda bisa melepas nafsu-keinginan selamanya, tetapi pada saat itu, anda benar-benar telah melepas dan anda telah melakukannya dengan kesadaran perhatian penuh. Maka

ada pengetahuan. Inilah yang kita sebut pengetahuan-kebijaksanaan. Dalam bahasa Pali, kita menyebutnya nanadassana atau pemahaman yang mendalam.

Saya mendapat pengalaman pertama saya dalam melepas pada tahun pertama meditasi saya. Saya memikirkan secara intelektual bahwa saya harus melepas semuanya dan kemudian saya berpikir: 'Bagaimana anda melepas?' Tampaknya mustahil untuk melepas apapun. Saya terus merenungkan: 'Bagaimana anda melepas?' Kemudian saya akan berkata, 'Anda melepas dengan melepas.' 'Kalau begitu, lepaskan!' Kemudian saya berkata: 'Tetapi, apakah saya sudah melepas?' dan, 'Bagaimana anda melepas?' 'Kalau begitu hanya lepaskan!' Saya terus melakukannya, sehingga bertambah frustasi. Tetapi pada akhirnya semakin jelas apa yang terjadi. Bila anda berusaha untuk menganalisa pelepasan secara mendetil, anda dapat terjebak dengan membuatnya menjadi sangat rumit. Pelepasan bukanlah sesuatu yang dapat anda pikirkan dalam kata-kata, melainkan sesuatu yang anda lakukan. Sehingga saya hanya melepas satu saat begitu saja.

Demikian pula caranya untuk melepas dengan masalah dan obsesi pribadi. Caranya bukanlah dengan menganalisa dan menambah permasalahan dari yang sudah ada, tetapi melatih keadaan meninggalkannya sendirian, melepasnya. Pada mulanya, anda melepas tetapi kemudian mengambilnya kembali karena kebiasaan memegang yang kuat. Tetapi paling tidak anda menangkap maksudnya. Bahkan ketika saya memiliki pengetahuan untuk melepas, saya melepas untuk sesaat tetapi kemudian mulai memegang lagi dengan berpikir: 'Saya tidak dapat

melakukannya, saya terlanjur memiliki banyak kebiasaan jelek!’ Tetapi janganlah percaya pada keluhan itu, jangan merendahkan diri anda sendiri karena itu semua sangat tak dapat dipercaya. — Masalahnya hanyalah melatih untuk melepas. Semakin anda mulai melihat bagaimana melakukannya, maka semakin mampu anda mempertahankan keadaan tidak melekat.

## PENCAPAIAN

Adalah penting untuk mengetahui bahwa anda telah melepas nafsu-keinginan: ketika anda tak lagi menilai (judge) atau berkeras buat menyingkirkannya; kala anda mengenali bahwa ya demikianlah adanya (just the way it is). Ketika anda benar-benar tenang dan damai, maka anda akan menemukan bahwa tiada kemelekatan pada apapun. Anda tidak terperangkap, berusaha untuk memperoleh atau menyingkirkan sesuatu. Kewarasan itu hanyalah sekedar mengetahui sesuatu sebagaimana adanya tanpa merasa perlu untuk mengadili atau membuat penilaian ini-itu tentangnya.

Kita selalu mengatakan, ‘Ini mestinya tidak begini!’, ‘Saya tidak seharusnya berlaku begini!’ dan, ‘Anda seharusnya tidak begini atau begitu!’, dan seterusnya. Saya yakin bahwa saya dapat memberitahu anda bagaimana

[16] Conditions: cuma akibat rentetan peng-kondisian masa lalu yang bak lingkaran-setan tiada henti; berwujud a.l. kebiasaan, kecenderungan (habit) pikiran – ed.

anda seharusnya — dan anda pun dapat memberitahu saya bagaimana saya seharusnya. Kita ini seharusnya penyayang, dermawan, baik hati, pekerja keras, rajin, berani dan penuh kasih. Saya bahkan tidak perlu mengenal anda untuk memberitahu semua itu! Tetapi untuk benar-benar mengenal anda, saya perlu terbuka terhadap anda — daripada memulai dari suatu pemikiran muluk tentang bagaimana seharusnya seorang pria atau wanita, atau bagaimana seharusnya seorang Buddhis atau Kristen. Masalahnya bukan karena kita tidak tahu bagaimana seseorang seharusnya berlaku.

Penderitaan kita bermula dari kemelekatan pada ideal serta pelbagai kerumitan yang kita ciptakan sendiri mengenai bagaimana sesuatu seharusnya. Kita ini tak bakalan pernah menjadi seperti apa kita seharusnya menurut ideal tertinggi kita. Kehidupan, sesama, negara, dunia tempat kita hidup — segala sesuatu tidak pernah tampak sebagaimana seharusnya. Kita menjadi sangat kritis terhadap semuanya dan diri kita sendiri: 'Saya tahu saya harus lebih sabar, tetapi pokoknya saya TIDAK bisa sabar!'... Dengarkan tentang semua 'seharusnya' dan 'seharusnya tidak' dan segala hasrat: menginginkan yang menyenangkan, menginginkan untuk menjadi [sesuatu] atau menyingkirkan sisi yang buruk dan menyakitkan. Ini bagaikan mendengar seseorang di balik pagar berkata, 'Saya menginginkan ini dan tidak menyukai itu. Seharusnya begini dan seharusnya tidak begitu.' Sungguh dibutuhkan waktu untuk mendengarkan pikiran penggerutu; untuk

membawanya ke kesadaran.

Saya biasanya sering melakukan ini bila saya merasa tidak puas atau mencela. Saya akan menutup mata dan mulai berpikir, ‘Saya tidak suka ini dan saya tidak mau itu’, ‘Orang itu seharusnya tidak begini’, dan ‘Dunia mestinya tidak demikian.’ Saya akan terus mendengarkan sejenis siluman-pencela ini mengoceh dan mengoceh — mengkritik, mencela saya, anda dan dunia. Kemudian saya akan berpikir, ‘Saya menginginkan kebahagiaan dan kenyamanan; saya ingin merasa aman; saya ingin dicintai!’ — [Bahkan] saya akan sengaja membiarkan hal-hal ini keluar serta dengan seksama mendengarkan untuk mengetahuinya — yang hanyalah kondisi-kondisi[16] yang timbul dalam pikiran. Jadi, bawa saja mereka semua dalam pikiran anda — bangkitkan semua harapan, nafsu dan kritikan. Bawa semuanya dalam kesadaran, maka anda akan mengetahui nafsu-keinginan dan mampu mengesampingkannya (lay it aside).

Semakin kita merenung dan menginvestigasi penggenggaman, semakin pengetahuan-kebijaksanaan terbit: ‘Nafsu-keinginan harus dilepas.’ Kemudian, melalui latihan dan pemahaman mengenai melepas yang sebenarnya, kita mendapatkan pengetahuan ketiga dari Kebenaran Ariya Kedua: ‘Nafsu-keinginan telah dilepas.’ Kita benar-benar memahami pelepasan. Bukan pelepasan teoritis, tetapi pengetahuan langsung. Anda memahami bahwa pelepasan telah dicapai. Inilah gunanya praktik.

# KEBENARAN ARIYA KETIGA

Apakah Kebenaran Ariya mengenai Berakhirnya Penderitaan? Kebenaran Ariya ini adalah luruh tanpa sisa dan berakhirnya kecanduan (tanha) yang sama itu; penolakan, penyerahan, peninggalan dan pelepasannya. Tetapi bagaimanakah keserakahan ditinggalkan dan diakhiri? Kapanpun timbul sesuatu yang tampaknya menarik dan menguntungkan, maka ditinggalkan dan diakhiri. Inilah Kebenaran Ariya mengenai Berakhirnya Penderitaan: demikianlah pandangan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya. Kebenaran Ariya ini harus ditembus dengan mencapai Berakhirnya Penderitaan . . . . Kebenaran Ariya ini telah ditembus dengan mencapai Berakhirnya Penderitaan: demikianlah pandangan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya. [Samyutta Nikaya LVI, 11]

Kebenaran Ariya Ketiga dengan ketiga aspeknya adalah: 'Ada berakhirnya penderitaan, dukkha. Berakhirnya

dukkha harus dicapai. Berakhirnya dukkha telah dicapai.’

Tujuan ajaran Buddhisme adalah untuk mengembangkan pikiran reflektif agar dapat melepas delusi-delusi (pemikiran salah). Empat Kebenaran Ariya adalah sebuah ajaran mengenai melepas dengan cara menyelidiki atau melihat kedalam — mengkontemplasikan: ‘Mengapa ini begini? Mengapa demikian?’ Sungguh baik untuk merenung tentang hal-hal seperti mengapa para bhikkhu mencukur rambutnya dan mengapa patung Buddha berbentuk demikian. — Kita kontemplasikan . . . . pikiran tidak membentuk pendapat yang baik, buruk, berguna atau tidak berguna. Pikiran sebenarnya terbuka dan mempertimbangkan, ‘Apakah arti dari ini? Mewakili apakah para bhikkhu itu? Mengapa mereka membawa mangkuk sedekah? Mengapa mereka tidak boleh memiliki uang? Mengapa mereka tak boleh bercocok tanam untuk makanan mereka sendiri?’ Kita merenungkan bagaimana cara hidup ini telah mempertahankan tradisi dan membuatnya dapat diwariskan dari penemu awalnya, Sang Buddha Gotama, sampai saat ini.

Kita merefleksi tatkala kita melihat penderitaan, sifat sejati nafsu-keinginan dan ketika kita mengenali bahwa kemelekatan pada nafsu-keinginan adalah penderitaan. Maka kita memiliki pengetahuan-kebijaksanaan (insight) untuk membiarkan sang nafsu berlalu serta merealisasi ketidak-menderitaan — berakhirnya penderitaan. Pengetahuan ini hanya dapat timbul melalui refleksi, bukan melalui sekedar percaya. Anda tidak dapat membuat diri anda yakin atau merealisasi kebijaksanaan dengan

sengaja. Dengan benar-benar merenung dan memikirkan kebenaran inilah maka pengetahuan timbul dalam diri anda. Kebijaksanaan ini timbul hanya melalui pikiran yang terbuka dan siap menerima ajaran. Percaya membuta jelas tidak disarankan atau diharapkan dari siapapun. Sebaliknya, pikiran harus siap menerima, meneliti dan mempertimbangkan.

Keadaan mental ini sangat penting — inilah jalan keluar dari penderitaan. Ini bukanlah pikiran yang berpandangan kaku dan penuh prasangka serta merasa mengetahui segalanya atau yang gampang-gampang menerima omongan orang sebagai kebenaran. Ini adalah pikiran yang terbuka terhadap Empat Kebenaran Ariya — yang dapat berefleksi terhadap sesuatu yang bisa kita lihat dalam pikiran kita.

Orang jarang merealisasi ketidak-menderitaan karena dibutuhkan tekad istimewa buat merenung, menyelidiki dan melampaui yang kasar dan [yang seakan sudah] jelas. Dibutuhkan kemauan untuk benar-benar melihat reaksi-reaksi anda sendiri, untuk mampu melihat kemelekatan serta merenung: 'Seperti apakah rasanya kemelekatan?'

Contohnya, apakah anda merasa senang atau terbebaskan dengan melekat pada nafsu-keinginan? Apakah meringankan atau justru menekan? Pertanyaan ini musti anda selidiki. Bila anda menemukan bahwa dengan melekat pada nafsu-keinginan anda merasa terbebaskan,

[17] "All that is subject to arising is subject to ceasing"

maka lakukan saja itu. Melekatlah pada semua nafsu-keinginan anda dan lihatlah hasilnya.

Dalam praktik saya, saya telah menyaksikan bahwa kemelekatan pada nafsu- keinginan adalah penderitaan. Tiada keraguan mengenainya. Saya bisa melihat banyaknya penderitaan dalam hidup saya disebabkan oleh kemelekatan pada benda-benda material, ide, sikap-batin atau kekhawatiran. Saya dapat melihat semua jenis kesengsaraan yang tak perlu yang sudah saya timbulkan sendiri melalui kemelekatan hanya karena ketidak-mengertian saya. Saya dibesarkan di Amerika, tanah kebebasan. Tanah yang menjanjikan hak untuk bahagia, tetapi sebenarnya yang ditawarkan hanyalah hak untuk melekat pada apapun (!). Amerika mendorong orang untuk berusaha sebahagia mungkin dengan cara mendapatkan barang-barang. Namun demikian, bila anda berlatih dengan Empat Kebenaran Arlya, kemelekatan adalah untuk dipahami dan direnungkan, sehingga insight mengenai ketidak-melekatan timbul. Pengetahuan ini bukanlah pendirian intelektual atau perintah dari otak anda yang mengatakan anda seharusnya tidak melekat; ini pengetahuan alami dari ketidak-melekatan atau ketidak-menderitaan.

## KEBENARAN KETIDAK-PERMANENAN

Di sini, di Amaravati, kami melantunkan Dhammacakkappavattana Sutta dalam bentuk tradisional. Ketika Sang Buddha memberikan kotbah mengenai Empat

Kebenaran Arlya ini, hanya satu dari kelima muridnya yang sungguh mengerti. Hanya seorang yang memperoleh insight yang mendalam. Keempat murid lain cuma sekadar menyukainya dan berpikir 'Sungguh suatu ajaran yang bagus.' Tetapi hanya satu dari kelima murid, yakni: Kondannya, yang memiliki pemahaman sempurna atas perkataan Sang Buddha.

Para dewa juga ikut mendengarkan kotbah itu. Para dewa adalah makhluk surgawi, makhluk halus yang jauh lebih super dibanding kita. Mereka tidak memiliki badan kasar seperti kita. Mereka memiliki badan halus dan juga cantik, indah dan cerdas. Walaupun mereka gembira manakala mendengar kotbah itu, tak ada satupun dari mereka yang tercerahkan.

Dikatakan bahwa para dewa menjadi sangat berbahagia atas pencerahan Sang Buddha dan mereka pun berseru gembira hingga ke surga-surga ketika mendengar ajarannya. Pada mulanya, dewa pada lapis surga pertama mendengarnya, kemudian berteriak ke lapisan di atasnya, demikian seterusnya sampai pada akhirnya semua dewa ikut bergembira — hingga sampai ke alam tertinggi, yaitu alam Brahma. Seruan kegembiraan terdengar berulang-ulang dikarenakan berputarnya Roda Dhamma dan para dewa serta brahma ikut bergembira karenanya. Namun hanya Kondannya, salah satu dari kelima murid, yang bisa tercerahkan ketika mendengar kotbah ini. Pada akhir sutta ini, Sang Buddha memanggilnya 'Annya Kondannya'. 'Annya' berarti pengetahuan mendalam. Jadi 'Annya Kondannya'

berarti ‘Kondannya yang Mengetahui.’

Apakah yang diketahui Kondannya? Insight apakah yang dicapainya sehingga Sang Buddha memujinya di akhir kotbah? Pengetahuan itu adalah: ‘Segalanya yang mengalami kemunculan bakal mengalami penghentian.’[17] Pengetahuan ini mungkin tidak tampak sebagai pengetahuan yang luar biasa tetapi sebenarnya pengetahuan ini menyiratkan pola yang universal: semua yang berawal akan berakhir; Semuanya tak-kekal dan bukan diri. . . . Jadi janganlah melekat, jangan dibohongi oleh apa yang muncul dan lenyap. Oleh karena itu janganlah mencari perlindungan, dimana anda ingin tinggal dan percayai, dalam apapun yang berawal — karena itupun akan berakhir.

Bila anda ingin menderita dan menyia-nyiakan hidup anda, maka carilah hal-hal yang berawal. Itu akan membawa anda pada akhirnya, pada lenyapnya, dan anda tidak akan bertambah bijaksana karenanya. Anda cuma bakal berputar-putar mengulangi kebiasaan lama yang menyedihkan dan ketika anda meninggal, anda tidak mempelajari apapun yang penting dari hidup anda.

Jangan cuma memikir-mikirkannya, tapi benar-benar renungkanlah: ‘Semua yang muncul akan berlalu.’ Gunakan ini pada hidup, pada pengalaman anda sendiri, maka anda akan paham. Perhatikan saja: awal . . . akhir. Renungkan sesuatu sebagaimana adanya. Alam indria ini segalanya adalah mengenai timbul dan lenyap, awal dan akhir. Pengertian sempurna, samma ditthi, dalam kehidupan ini adalah mungkin. Saya tidak tahu berapa

lama Y.M. Kondannya hidup setelah kotbah itu, tetapi beliau tercerahkan pada saat itu. Pada saat itu, beliau memiliki pemahaman sempurna.

Saya ingin menekankan pentingnya mengembangkan cara berefleksi demikian. Daripada hanya mengembangkan cara mengheningkan pikiran, yang tentu saja merupakan bagian dari latihan, perhatikanlah dengan seksama bahwa meditasi yang benar adalah komitmen pada investigasi yang bijak. Meditasi yang benar melibatkan usaha yang berani untuk melihat ke kedalaman segala sesuatu, dan tidak hanya menganalisa diri sendiri dan membuat penilaian sebab penderitaan anda pada tingkatan pribadi, tetapi bertekad untuk mengikuti jalan dengan tulus sampai anda mencapai pemahaman yang sungguh mendalam. Pemahaman semacam ini didasarkan pada pola timbul dan tenggelam, berawal dan berakhir. Ketika hukum ini dimengerti, semuanya terlihat mengikuti pola tersebut.

'Semua yang berawal akan berakhir' bukanlah ajaran metafisik. Ajaran ini bukanlah mengenai realitas ultimit — realitas keabadian; tetapi bila anda memahami dengan mendalam dan mengetahui bahwa semua yang berawal akan berakhir, maka anda akan merealisasi realitas ultimit, yang tanpa kematian, kebenaran abadi. Inilah cara yang cerdik menuju realitas tertinggi. Perhatikan bedanya: pernyataan itu bukanlah pernyataan metafisik tetapi pernyataan yang membawa kita pada pencapaian (realisasi) metafisik.

## KEFANAAN DAN BERAKHIRNYA PENDERITAAN

Dengan refleksi atas Kebenaran Ariya, kita membawa masalah utama eksistensi manusia ini hadir ke ruang kesadaran. Kita melihat perasaan terasingkan dan kemelekatan membuta pada kesadaran indria, kemelekatan pada apa yang terpisah dari dan hadir dalam kesadaran. Kita melekat pada nafsu-keinginan akan nafsu indria dikarenakan kebodohan batin. Ketika kita mengidentifikasi diri dengan apa yang fana atau dibatasi kematian, dan dengan yang tak-memuaskan, kemelekatan seperti itulah penderitaan.

Kenikmatan indria adalah kenikmatan yang fana. Apapun yang kita lihat, dengar, sentuh, cicip, pikir atau rasa adalah fana – dibatasi kematian. Jadi ketika kita melekat pada indria-indria yang fana, kita melekat pada kematian. Bila kita tidak merenungkan atau memahaminya, kita hanya melekat secara membuta pada kefanaan, berharap bahwa kita dapat menundanya sebentar. Kita bersikap seakan-akan bisa bakal sungguh bahagia dengan hal-hal yang kita lekati – yang pada akhirnya hanya untuk merasakan dibohongi, putus-asa, serta kecewa. Kita mungkin bisa saja berhasil menjadi apa yang kita mau, tapi itupun fana. Kita melekat pada kondisi lain yang juga dibatasi kematian. Kemudian dengan nafsu-keinginan untuk mati, kita dapat melekat pada bunuh diri atau pemusnahan — namun kematian itu sendiri sebenarnya juga cuma merupakan kondisi lain yang dibatasi kematian. Apapun yang kita lekati dari tiga macam nafsu-keinginan, berarti kita melekat

pada kematian — kita bakal mengalami kekecewaan atau keputus-asaan.

Kematian pikiran adalah keputus-asaan. Depresi adalah sejenis pengalaman matinya pikiran. Seperti halnya tubuh mengalami kematian fisik, demikian pula pikiran yang mati. Keadaan dan kondisi mental dapat mati; kita menyebutnya keputus-asaan, kebosanan, depresi, dan kesedihan. Setiap kali kita melekat, kita mengalami kebosanan, keputus-asaan, dan kesedihan, maka kita cenderung mencari kondisi fana lain yang berawal. Contohnya, anda merasa putus-asa dan berpikir, 'Saya mau sepotong kue coklat.' Maka anda pergi mencarinya. Untuk sementara anda dapat tenggelam dalam rasa kue coklat yang manis, lezat. Pada saat itu ada 'menjadi' — anda sebenarnya menjadi rasa coklat, lezat dan manis! Tetapi anda tidak dapat bertahan lama pada rasa itu. Ketika anda menelannya, apa yang tersisa? Kemudian anda harus pergi dan melakukan hal lain. Inilah 'menjadi' (becoming).

Kita dibutakan, terperangkap dalam proses 'menjadi' pada dataran indria. Tetapi melalui pengetahuan tentang nafsu-keinginan tanpa menilai cantik atau buruknya dataran indria, kita dapat melihat nafsu-keinginan sebagaimana adanya. Ada 'mengetahui.' Kemudian dengan meletakkannya, nafsu-keinginan ini, ke samping, daripada memegangnya, kita mengalami nirodha — berakhirnya penderitaan. Inilah Kebenaran Ariya Ketiga yang harus kita realisasi untuk diri sendiri. Kita merenungkan berakhirnya penderitaan. Kita berkata 'ada berakhirnya penderitaan', dan kita tahu sesuatu telah berakhir atau berhenti.

## MENGIJINKAN PELBAGAI HAL UNTUK TIMBUL

Sebelum anda dapat melepas sesuatu, anda harus mengakuinya dengan kesadaran penuh. Dalam meditasi, kita berusaha secara trampil mengijinkan bawah sadar untuk hadir dalam kesadaran. Semua keputus-asaan, ketakutan, kesedihan, ketertekanan, dan kemarahan diijinkan untuk sadar. Ada sebuah kecenderungan dalam diri tiap orang untuk memegang idealisme yang muluk. Kita dapat menjadi sangat kecewa dengan diri sendiri karena terkadang merasa bahwa kita tidaklah sebaik yang seharusnya atau kita mestinya tidak merasa marah – pokoknya semua yang "harus" dan "tidak harus". Kemudian kita pun menciptakan nafsu-keinginan buat menyingkirkan hal-hal yang buruk — dan nafsu-keinginan ini mempunyai kualitas yang bajik. – Tampaknya memang baik untuk menyingkirkan pikiran-pikiran buruk, kemarahan dan cemburu karena orang-baik 'tidak boleh seperti itu.' Maka, kita pun menciptakan rasa bersalah …

Dengan merefleksikannya, kita membawa ke dalam ruang kesadaran nafsu untuk menjadi ideal dan nafsu buat menyingkirkan hal-hal yang buruk. Dengan melakukannya, kita dapat membiarkannya berlalu — jadi daripada berusaha menjadi orang yang sempurna, anda melepas nafsu-keinginan ini. Apa yang tersisa adalah pikiran murni. Tidak perlu menjadi orang yang sempurna karena pikiran-murni adalah tempat dimana orang yang sempurna berawal dan berakhir.

Berakhirnya penderitaan mudah dimengerti pada tingkat intelektual, tetapi untuk merealisasinya cukup sulit karena menyangkut tinggal dengan apa yang kita pikir taktertahankan. Contohnya, ketika saya pertama kali bermeditasi, saya mengira bahwa meditasi akan membuat saya jadi lebih baik-hati dan bahagia dan saya mengharapkan pengalaman keadaan pikiran yang sangat berbahagia. Namun selama dua bulan pertama, ternyata saya mengalami begitu banyak kebencian dan kemarahan yang selamanya belum pernah saya rasakan dalam hidup ini. Saya berpikir, 'Ini sungguh-sungguh buruk. Meditasi membuat saya bertambah jelek.' Tetapi kemudian saya merenungkan mengapa begitu banyak kebencian dan kemarahan yang muncul, dan saya sadar bahwa di kebanyakan hidup saya adalah merupakan usaha untuk selalu melarikan diri dari semua itu. Saya dulunya seorang kutu buku. Saya harus membawa buku-buku kemanapun saya pergi. Setiap kali kecemasan atau kebencian merayap masuk, saya akan membuka buku dan membaca; atau saya akan merokok atau mengudap. Saya memiliki citra tentang diri saya sendiri sebagai seorang yang baik hati dan tidak membenci orang, sehingga setiap tanda-tanda kejengkelan atau kebencian akan ditekan.

Inilah sebabnya selama bulan-bulan awal sebagai bhikkhu, saya bersusah-payah repot mencari sesuatu untuk dikerjakan. Saya berusaha mencari sesuatu untuk mengalihkan perhatian, karena dalam meditasi saya mulai teringat dengan jelas semua hal yang tadinya berusaha saya lupakan. Ingatan-ingatan dari masa kecil

dan remaja terus bermunculan dalam pikiran; kemudian kemarahan dan kebencian ini menjadi begitu terasa sehingga membuat saya benar-benar kewalahan. Tetapi ada sesuatu dalam diri saya mulai mengenali bahwa saya musti tahan menghadapi semua ini, sehingga saya terus bertahan. Semua kebencian dan kemarahan yang telah tertekan selama tigapuluh tahun memuncak pada saat itu, kemudian terbakar dan lenyap melalui meditasi. Itu adalah proses pemurnian.

Agar proses-penghentian ini berjalan baik, kita mesti bersedia untuk menderita. Oleh karena itu saya menekankan pentingnya kesabaran. Kita harus membuka pikiran pada penderitaan karena dengan merangkulnyalah maka ia akan lenyap. Manakala kita menemukan bahwa kita sedang menderita, baik fisik maupun mental, maka kita justru mendatangi langsung penderitaan riil yang sedang hadir tersebut. Kita terbuka sepenuhnya terhadap penderitaan, menerimanya, berkonsentrasi padanya, membiarkannya untuk menjadi sebagaimana adanya. Artinya kita mesti bersabar dan menghadapi ketidaknyamanan dari suatu kondisi. Kita harus bertahan pada kebosanan, keputus-asaan, kebimbangan, kecemasan dan ketakutan agar bisa memahami berakhirnya penderitaan daripada cuma selalu melarikan diri darinya.

Selama kita tidak mengijinkan sesuatu berakhir, maka kita hanya menciptakan kamma baru yang justru memperkuat kebiasaan-buruk kita. Ketika sesuatu timbul, kita menggenggam serta melipatgandakannya; dan segalanya bertambah rumit. Kemudian semua ini

akan diulang dan diulang dalam semua kehidupan kita — tak bisa caranya kita berputar-putar menuruti segala nafsu-keinginan serta ketakutan, dan kemudian berharap mampu merealisasi kedamaian. Kita mengkontemplasikan ketakutan dan nafsu-keinginan sehingga tidak akan membohongi kita lagi: kita harus mengetahui apa yang membohongi kita sebelum kita dapat melepasnya. Nafsu-keinginan dan ketakutan harus dipahami sebagai tak-kekal, tak-memuaskan, dan bukan diri. Keduanya dilihat dan ditembus sehingga penderitaan dapat terbakar habis dengan sendirinya.

Sangat penting untuk membedakan antara "berakhirnya" (cessation) dengan "pemusnahan" (annihilation) — yakni nafsu untuk menyingkirkan sesuatu. Berakhirnya adalah akhir alami dari segala kondisi apapun yang muncul. Jadi ini bukan nafsu-keinginan! Berakhirnya bukanlah sesuatu yang kita ciptakan dalam pikiran melainkan akhir dari sebuah awal, kematian dari yang terlahir. Oleh karena itu berakhirnya bukan-diri — ini tidak datang dari perasaan 'Saya harus menyingkirkan sesuatu,' tetapi adalah tatkala kita membiarkan apa yang muncul untuk lenyap. Untuk melakukannya maka kemelekatan harus ditinggalkan – dibiarkan berlalu. Meninggalkan bukan berarti menolak atau membuangnya melainkan sekedar melepas membiarkannya berlalu.

Kemudian ketika kemelekatan atau kecanduan (craving) lenyap, anda mengalami nirodha – berakhirnya, kekosongan, ketidak-melekatan. — Nirodha adalah kata lain dari Nibbana. Ketika anda telah melepas sesuatu

dan membiarkannya lenyap, maka yang tersisa adalah kedamaian.

Anda dapat mengalami kedamaian itu melalui meditasi anda. Ketika anda telah membiarkan nafsu-keinginan berakhir dalam pikiran, dan yang tersisa adalah suatu kedamaian yang luar biasa. Inilah kedamaian sejati, Keabadian (the Deathless). Ketika anda benar-benar mengetahui sebagaimana adanya, anda mewujudnyatakan nirodha sacca, Kebenaran akan Berakhirnya, dimana tiada-diri namun tetap ada kewaspadaan dan kejernihan. Arti kebahagian luar biasa sebenarnya adalah kedamaian, kesadaran transendental.

Bila kita tidak mengijinkan berakhirnya, maka kita cenderung bertindak berdasarkan asumsi-asumsi yang kita buat mengenai diri sendiri tanpa tahu apa yang sesungguhnya kita lakukan. Terkadang kita sendiri tidak menyadari sampai kita mulai berlatih meditasi bahwa ternyata ada banyak ketakutan dan rasa kurang percaya diri dalam hidup kita berasal dari pengalaman masa kecil. Saya ingat semasa kecil mempunyai seorang sahabat karib yang berbalik memusuhi serta menampik saya. Sehabis itu saya merana selama berbulan-bulan. Kejadian itu begitu membekas dalam pikiran. Kemudian melalui meditasi saya sadar bahwa kejadian kecil seperti itu saja seterusnya mempengaruhi hubungan saya dengan orang lain — saya selalu memiliki ketakutan besar pada penolakan (rejection). Saya bahkan tak pernah memikirkan hal itu sampai ingatan itu terus muncul dalam kesadaran saya saat meditasi. Pikiran yang rasional tahu bahwa menggelikan untuk

terus memikirkan tragedy-tragedi masa kecil. Tetapi bila ingatan-ingatan itu terus timbul saat anda sudah separuh baya, mungkin hal tersebut hanya berusaha mengingatkan anda mengenai asumsi-asumsi yang terbentuk saat anda masih kecil.

Manakala anda mulai merasakan munculnya memori-memori atau ketakutan obsesif dalam meditasi, daripada menjadi frustasi atau kesal, lihatlah itu sebagai sesuatu yang harus diterima dalam kesadaran sehingga anda dapat melepasnya (let them go). — Anda memang bisa saja mengatur kehidupan sehari-hari sedemikian rupa sehingga anda tidak pernah lagi melihat hal-hal ini (endapan memori, ketakutan-ketakutan obsesif anda dsb.); kemudian kondisi-kondisi yang memicunya pun dapat minimal. Barangkali bisa dengan cara membenamkan diri pada pelbagai aktifitas 'perjuangan' penting dan disibukkan olehnya; sehingga kecemasan serta ketakutan-ketakutan tanpa nama ini tiada pernah tampil menjadi sadar – namun apa yang terjadi bilamana anda mampu melepasnya? Nafsu-keinginan atau obsesi itu bergerak — bergerak ke arah pelenyapan. Berakhir. — Kemudian anda pun bakal memiliki insight bahwa: inilah lenyapnya nafsu-keinginan (there is the cessation of desire). Jadi aspek ketiga dari Kebenaran Ariya Ketiga adalah: berakhirnya [penderitaan] telah direalisasi.

## REALISASI

Pelenyapan harus diwujudnyatakan. Sang Buddha

berkata dengan empatik: ‘Ini adalah kebenaran yang musti direalisasi di sini dan sekarang.’ Kita tidak harus menunggu sampai kita mati untuk mengetahui benar tidaknya — ajaran ini adalah buat manusia hidup seperti kita. Setiap orang musti mewujudnyatakannya. Saya mungkin dapat saja memberitahu dan mendorong anda tetapi saya toh tidak dapat membuat anda merealisasikannya!

Jangan memikirkannya sebagai sesuatu yang amat jauh atau di luar jangkauan. Ketika kita membicarakan Dhamma atau Kebenaran, kita mengatakannya di sini dan sekarang, dan sesuatu yang dapat kita lihat sendiri. Kita dapat berlindung dalamnya; kita dapat bersandar pada Kebenaran. Kita dapat memperhatikannya sebagaimana adanya, di sini dan sekarang, saat ini dan di sini juga. Inilah perhatian-penuh (mindfulness) — yaitu waspada dan memperhatikan sesuatu sebagaimana adanya. Melalui perhatian penuh, kita menyelidiki perasaan keakuan, perasaan aku dan milikku: badanku, perasaanku, ingatan-ingatanku, pikiranku, pandanganku, pendapatku, rumahku, mobilku, dan sebagainya.

Kecenderungan diri saya adalah rendah diri. Contohnya, dengan pikiran :’Saya adalah Sumedho,’ maka saya akan berpikir negatif: ‘Saya orang yang tidak berguna.’ Tetapi dengar, darimanakah itu muncul dan dimanakah itu berakhir? . . . atau, ‘Saya lebih baik dari anda, saya memiliki pencapaian yang lebih tinggi. Saya telah menjalani kehidupan suci lebih lama, berarti saya lebih baik dari anda semua!’ Darimanakah ITU ber-awal dan ber-akhir?

Ketika ada arogansi, kesombongan atau rendah diri — apapun itu — amatilah; dengarlah ke dalam batin: ‘Saya

adalah . . . .' Waspada dan perhatikanlah pada ruang [sela] itu sebelum anda memikirkannya; kemudian pikirkanlah dan perhatikan ruang [sela] yang muncul. Pertahankan perhatian anda pada kekosongan di akhir dan seberapa lama anda dapat memertahankan perhatian itu. Coba lihat

apakah anda dapat mendengar sejenis suara berdering dalam pikiran, suara kesunyian, suara awal. Ketika anda memusatkan perhatian padanya, anda dapat merefleksi: ‘Apakah ada rasa keakuan?’ (!) Anda melihat bahwa tatkala anda benar-benar kosong — tatkala yang ada hanya kejernihan, kewaspadaan, perhatian — maka tiada keakuan. Tidak ada perasaan aku dan milikku. Jadi saya menuju keadaan kosong itu dan merenungkan Dhamma: saya berpikir, ‘Inilah sebagaimana adanya. Tubuh ini hanyalah demikian.’ Sekarang saya bisa memberinya nama atau tidak, tetapi demikianlah apa adanya. Ini bukanlah Sumedho!

[Bahkan] tidak ada [yang namanya] bhikkhu dalam kekosongan. ‘Bhikkhu’ hanyalah sebuah kesepakatan yang sesuai pada suatu waktu dan tempat tertentu. Ketika seseorang memuji anda dan berkata, ‘Hebat’, anda dapat mengetahuinya hanya sebagai seseorang memberikan pujian tanpa menganggapnya untuk diri-anda (taking it personally). Anda tahu bahwa sebenarnya tiada bhikkhu di sana; hanya apa adanya. Demikian apa adanya. Bila saya ingin Amaravati sukses dan itu terjadi, maka saya gembira. Namun bagaimana jika gagal, jika tidak ada yang tertarik, kita tidak dapat membayar rekening listrik dan semuanya ambruk — gagal! Tetapi sebenarnya tiada Amaravati. Ide bahwa seseorang adalah bhikkhu atau sebuah tempat bernama Amaravati – ini semua hanyalah kesepakatan (convention) bukan realitas ultimit. Sekarang ini demikianlah apa adanya, demikianlah seharusnya.

Seseorang tiada perlu menanggung beban akan tempat seperti itu karena telah melihat hal yang sebenarnya dan tidak ada orang yang perlu masuk-terlibat di dalamnya (no person to be involved in it). Dengan cara yang sama, apakah hal tersebut sukses atau gagal tak lagi begitu penting.

Dalam kekosongan (emptiness), semua adalah sekedar sebagaimana adanya. Ketika kita sadar dengan cara ini, bukan berarti kita menjadi acuh tak acuh pada kesuksesan atau kegagalan dan tak melakukan apapun. Kita dapat menerapkankan diri kita sendiri. Kita tahu apa yang dapat kita lakukan; kita tahu apa yang harus dilakukan dan kita bisa melakukannya dengan cara yang baik. Kemudian semuanya menjadi Dhamma, menjadi apa adanya. Kita melakukan sesuatu karena itu adalah sesuatu yang tepat untuk dilakukan pada saat ini dan di sini — bukan karena ambisi pribadi atau takut akan kegagalan.

Jalan menuju lenyapnya penderitaan adalah jalan menuju kesempurnaan. Kesempurnaan adalah sebuah kata yang agak menyeramkan karena kita merasa sangat tidak sempurna. Sebagai individu, kita heran mengapa kita berani bahkan sekadar untuk memikirkan kemungkinan menjadi sempurna. Kesempurnaan manusia bukanlah sesuatu yang dibicarakan orang-orang; tampaknya tidaklah mungkin untuk memikirkan kesempurnaan dalam lingkup manusia. Tetapi seorang arahat hanyalah seorang manusia biasa yang telah menyempurnakan hidupnya, seseorang yang telah mempelajari semua yang perlu dipelajari melalui hukum dasar: 'Semua yang berawal akan berakhir.' Seorang arahat tak perlu tahu segala-galanya mengenai

semuanya; yang diperlukan hanyalah mengetahui dan paham sepenuhnya hukum ini.

Kita menggunakan kebijaksanaan Buddha untuk merenungkan Dhamma, segala sesuatu apa adanya. Kita berlindung pada Sangha, pada apa yang baik dan tidak berbuat jahat. Sangha adalah se-suatu, sebuah komunitas. Sangha bukan kumpulan individu-individu yang berbeda atau karakter-karakter yang berbeda. Perasaan menjadi individu seorang pria atau wanita tiada lagi penting bagi kita. Perasaan sebagai Sangha ini direalisasikan sebagai Perlindungan. Ada kesatuan itu sehingga walaupun semua perwujudannya adalah individual, realisasinya sama. Dengan terjaga, waspada, dan tiada lagi melekat, kita merealisasi berakhirnya penderitaan dan tinggal di dalam kekosongan dimana kita semua menyatu. Tiada lagi orang (diri-pribadi, person) di sana. Orang dapat timbul dan lenyap di dalam kekosongan, namun tidak ada person. Hanya ada kejernihan, kesadaran, kedamaian, dan kemurnian.

# KEBENARAN ARIYA KEEMPAT

Apakah Kebenaran Ariya mengenai Jalan Menuju Berakhirnya Penderitaan? Kebenaran Ariya ini adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan, yaitu: Pandangan Benar, Niat Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Penghidupan Benar, Usaha Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar.
Inilah Jalan Mulia Menuju Berakhirnya Penderitaan: demikianlah pandangan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya ....
Kebenaran Ariya ini harus ditembus dengan meng-kultivasi Jalan [tersebut] . . . .
Kebenaran Ariya ini telah ditembus dengan meng-kultivasi Jalan: demikianlah pandangan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya.
[Samyutta Nikaya LVI, 11]

Kebenaran Ariya Keempat, seperti tiga lainnya, memiliki tiga aspek. Aspek pertama adalah: 'Ada Jalan Berunsur Delapan, attangika magga – jalan keluar dari penderitaan.' Jalan ini disebut juga ariya magga, Jalan Ariya atau Mulia. Aspek kedua adalah: 'Jalan ini harus dikembangkan.' Pengetahuan-kebijaksanaan final menuju ke kearahatan adalah: 'Jalan ini telah sepenuhnya

dikembangkan.’

Jalan Berunsur Delapan diuraikan secara berurutan: diawali dengan Pengertian Benar (atau sempurna), samma ditthi, berlanjut ke Niat atau Aspirasi Benar (atau sempurna), samma sankappa; kedua elemen jalan ini dikelompokkan dalam Kebijaksanaan (panna). Panna mengalir ke komitmen moral (sila), yang mencakup Ucapan Benar, Perbuatan Benar, dan Penghidupan Benar – juga disebut dengan ucapan sempurna (samma vaca), perbuatan sempurna (samma kammanta) dan penghidupan sempurna (samma ajiva).

Kemudian dari sila secara alamiah mengalir: Usaha Benar (samma vayama), Perhatian-penuh Benar (samma sati) dan Konsentrasi Benar (samma samadhi). Ketiga elemen terakhir ini memberikan keseimbangan emosional. Ketiganya adalah mengenai hati – sang hati yang terbebaskan dari keberpusatan-diri dan keegoisan. Dengan adanya Usaha Benar, Perhatian-penuh Benar dan Konsentrasi Benar, hati menjadi murni, bebas dari noda dan kotoran. Ketika hati murni, pikiran damai. Kebijaksanaan (panna), atau Pengertian Benar dan Niat Benar, timbul dari hati yang murni. Dengan demikian kita kembali lagi ke awal.

Berikut adalah elemen-elemen dari Jalan Berunsur Delapan yang dikelompokkan menjadi tiga bagian.

1. Kebijaksanaan (panna)
   - Pengertian Benar (samma ditthi)
   - Niat Benar (samma sankappa)
2. Moralitas (sila)
   - Ucapan Benar (samma vaca)

Perbuatan Benar (samma kammanta)
Penghidupan Benar (samma ajiva)

3. Konsentrasi (samadhi)
   Usaha Benar (samma vayama)
   Perhatian-penuh Benar (samma sati)
   Konsentrasi Benar (samma samadhi)

Hanya karena kedelapan elemen ini diuraikan secara berurutan bukan berarti bahwa kejadiannya juga runtut demikian. Kedelapan elemen ini terjadi bersamaan. Kita mungkin dapat membicarakan Jalan Berunsur Delapan dan berkata 'Pertama-tama anda harus memiliki Pengertian Benar, kemudian Aspirasi Benar, kemudian . . . .' Tetapi sebenarnya, dengan diuraikan demikian, kita diajari untuk merefleksikan pentingnya bertanggungjawab atas apa yang kita katakan dan lakukan dalam hidup.

## PENGERTIAN BENAR

Elemen pertama dari Jalan Berunsur Delapan adalah Pengertian Benar yang terbit dari insight ke dalam ketiga butir Kebenaran Ariya sebelumnya. Apabila anda memiliki pengetahuan-kebijaksanaan itu maka akan ada pengertian sempurna tentang Dhamma – pengertian bahwa: 'Semua yang berawal akan berakhir.' Sesederhana itu . . . . Anda tidak harus menghabiskan banyak waktu buat membaca 'semua yang berawal akan berakhir', tetapi memang dibutuhkan waktu cukup banyak bagi sebagian besar dari kita agar mampu memahami kata-kata itu secara mendalam dan tidak sekedar secara intelektual belaka.

Insight adalah benar-benar pengetahuan inti – bukan hanya dari gagasan-gagasan. Ini bukan lagi, ‘Saya pikir saya tahu’, atau ‘Oh ya, semuanya kelihatan masuk akal. Saya setuju. Saya suka pemikiran itu.’ Pengetahuan macam itu masih cuma berasal dari otak sedangkan pengetahuan-kebijaksanaan adalah sesuatu yang lebih mendalam. Pengetahuan ini benar-benar diketahui dan keraguan tidak lagi menjadi masalah.

Pemahaman yang mendalam ini datang dari kesembilan insight sebelumnya. Jadi ada urutan yang sampai ke Pengertian Benar mengenai segala sesuatu sebagaimana adanya, yaitu: Semua yang berawal bakal berakhir dan bukan-diri. Dengan pengertian benar, anda telah melepas semua ilusi mengenai diri yang berkaitan dengan kondisi-kondisi yang fana. — Badan tetaplah ada dan demikian juga perasaan dan pikiran, tetapi semuanya hanya sebagaimana adanya — tidak ada lagi kepercayaan bahwa anda adalah badan anda atau perasaan anda atau pikiran anda. Penekanannya adalah pada: Segala sesuatu itu ialah sebagaimana adanya. Kita tidak berusaha mengatakan bahwa segala sesuatu bukanlah apa-apa atau segala sesuatu bukan sebagaimana adanya. Segala sesuatu adalah sebagaimana adanya dan tidak lebih. Tetapi tatkala kita diselimuti kebodohan-batin (ignorant), tidak memahami kebenaran ini, kita cenderung berpikir bahwa segala sesuatu itu tampak lebih dari sekedar apa adanya. Kita mempercayai pelbagai macam hal dan menciptakan semua ragam masalah di sekitar kondisi yang kita alami.

Begitu banyak kepedihan dan keputus-asaan manusia disebabkan oleh imbuhan embel-embel yang

diakibatkan kekelirutahuan sesaat. Sungguh sangat mengenaskan bahwa [ternyata] kesengsaraan, kesedihan dan keputusasaan umat manusia itu disebabkan oleh khayalan; keputus-asaan ialah sia-sia tanpa arti. Manakala anda mampu melihatnya, maka anda mulai merasakan welas-asih yang tiada batas terhadap semua makhluk. Bagaimana anda bisa membenci atau menggerutui atau mengutuk orang yang terikat oleh kekelirutahuan? Semua orang dipengaruhi oleh pandangan-salahnya untuk melakukan hal-hal yang mereka lakukan.

***

Kala kita bermeditasi, kita mengalami kedamaian, sedikit ketenangan dimana pikiran melambat. Ketika dengan pikiran tenang kita menatap sesuatu seperti misalnya bunga, kita melihatnya sebagaimana adanya. Ketika tidak ada penggenggaman (grasping) – tiada [pamrih] yang dicari atau disingkirkan – maka apa yang kita lihat, dengar atau alami melalui indria adalah indah, benar-benar indah. Kita tak lagi mengkritiknya, membanding-bandingkannya, atau berusaha memilikinya. Kita mendapat keasyikan serta kegembiraan dalam keindahan di sekeliling kita karena tiada lagi yang perlu diperbuat darinya. Semuanya persis sebagaimana adanya.

Kecantikan mengingatkan kita pada kemurnian, kebenaran, kenyatan dan keindahan mutlak. Kita jangan melihatnya sebagai umpan buat mengecoh kita: ‘Bunga ini ada di sini cuma buat menggaet saya sehingga saya

akan dikecoh olehnya’ – itu adalah sikap dari si penggerutu meditator bangkotan. Manakala kita memandang lawan jenis dengan hati yang murni, kita menghargai kecantikannya tanpa nafsu-keinginan untuk menyentuh atau memiliki. Kita dapat gembira dalam kecantikan orang lain, baik pria ataupun wanita, ketika tidak ada pamrih pribadi atau nafsu. Ada kejujuran – segala sesuatu sebagaimana adanya. Inilah yang dimaksud dengan kebebasan atau dalam Pali, vimutti. Kita terbebaskan dari ikatan yang membias dan mengkorup keindahan di sekeliling kita, seperti tubuh yang kita miliki. Namun, pikiran kita bisa menjadi begitu ter-korupsi, dan negatif dan tertekan dan terobsesi sehingga kita tak lagi melihat benda-benda sebagaimana adanya. Ketika kita tidak memiliki Pengertian Benar, kita [secara salah] melihat segala sesuatunya melalui [bias] cadar atau tapis yang kian tebal.

Pengertian Benar harus dikembangkan melalui refleksi, dengan menggunakan ajaran Sang Buddha. Dhammacakkapavatana Sutta sebenarnya merupakan ajaran yang menarik untuk direnungkan dan digunakan sebagai acuan berefleksi. Kita juga dapat menggunakan sutta lain dari Tipitaka, misalnya yang membahas paticcasamuppada (kemunculan saling bergantungan). Ini adalah ajaran yang sangat hebat untuk direnungkan. Kalau anda dapat mengkontemplasikan ajaran semacam ini, anda dapat melihat dengan jelas perbedaan antara segala sesuatu-sebagaimana-adanya [sesuai dengan Dhamma] dan titik dimana kita cenderung mulai mengarang-ngarang

membias dari sesuatu-yang-sebagaimana-adanya. Oleh karena itu kita perlu memantapkan kewaspadaan penuh pada segala sesuatu sebagaimana adanya. Ketika ada pengetahuan mengenai Empat Kebenaran Ariya, maka ada Dhamma.

Dengan pengertian benar, semuanya terlihat sebagai Dhamma; contoh: kita sekarang duduk di sini. . . . Ini adalah Dhamma. Kita tidak memikirkan tubuh dan pikiran ini sebagai kepribadian dengan segala pandangannya dan pendapatnya dan semua pikiran terkondisinya dan reaksinya yang kita kumpulkan akibat kebodohan-batin. Kita merefleksi keadaan saat ini sebagai: 'Inilah sebagaimana adanya. Ini adalah Dhamma.' Kita menumbuhkan dalam pikiran, pemahaman bahwa bentukan tubuh ini hanyalah Dhamma. Ini bukan diri; bukan pribadi.

Kemudian kita juga melihat sensitifnya bentukan tubuh ini sebagai Dhamma daripada mengganggapnya sebagai diri-pribadi: 'Saya sensitif,' atau 'Saya tidak sensitif;' 'Anda tidak sensitif terhadap saya. Siapakan yang paling sensitif?' . . . 'Mengapa kita merasakan rasa sakit? Mengapa Tuhan menciptakan rasa sakit; mengapa Dia tidak hanya menciptakan rasa senang saja? Mengapa ada begitu banyak kesengsaraan dan penderitaan dalam hidup? Ini tidak adil. Orang mati dan kita harus terpisah dengan orang yang kita cintai; kesedihan ini sungguh mengerikan.' — Tiada Dhamma dalam racauan itu bukan? Semuanya hanya

[13] Perlu dicatat bahwa kata diskriminasi (kecerdasan, kemampuan mengenali dan membeda-bedakan pelbagai hal secara cermat) disini bersifat netral tidak berkonotasi negatif – ed.

keakuan: 'Betapa malangnya aku. Aku tidak suka ini, aku tidak suka itu begitu. Aku mau rasa-aman, kebahagiaan, kesenangan dan semua yang terbaik. Sungguh tidak adil bahwa orang tua aku bukan arahat ketika aku lahir. Sungguh tidak adil bahwa mereka tidak pernah memilih arahat sebagai Perdana Mentri Inggris. Bila semuanya adil, mereka akan memilih arahat sebagai Perdana Mentri!'

Saya mencoba menunjukkan bahwa perasaan 'Ini tidak benar, itu tidak adil' tidak masuk akal untuk menunjukkan bahwa kita mengharapkan Tuhan untuk menciptakan semuanya demi kita dan membuat kita terus bahagia dan aman. Inilah yang biasanya dipikirkan orang walaupun mereka tidak berkata demikian. Tetapi ketika kita merefleksi, kita melihat 'Inilah apa adanya. Sakit adalah demikian dan seperti inilah rasanya kesenangan. Kesadaran adalah seperti ini.' Kita merasakan. Kita bernafas. Kita dapat menginginkan.

Ketika kita merefleksi, kita merenungkan kemanusiaan kita sendiri sebagaimana adanya. Kita tidak lagi membawanya ke tingkat pribadi atau menyalahkan siapapun karena segalanya tidak persis yang kita suka atau mau. Semua sebagaimana adanya dan kita sebagaimana adanya. Anda mungkin bertanya mengapa ya kita semua kok tidak bisa persis sama saja – dengan kemarahan yang sama, keserakahan yang sama dan ketidaktahuan yang sama; tanpa semua variasi dan kombinasi. Walaupun anda dapat melacak pengalaman manusia sampai ke hal-hal mendasar, setiap orang memiliki kamma masing-masing yang harus dihadapi – obsesi dan kecenderungan kita yang selalu berbeda dalam kualitas dan kuantitas dengan orang

lain.

Mengapa kita semua tidak bisa sama persis, memiliki barang-barang yang sama dan wajah yang sama – satu makhluk hermaphrodit? Dalam dunia seperti itu, tidak ada ketidakadilan, tidak ada perbedaan, semuanya benar-benar sempurna dan tidak ada kemungkinan ketidaksetaraan. Namun ketika kita mengenali Dhamma, kita melihat bahwa dalam alam terkondisi, tidak ada dua hal yang identik. Semuanya memiliki perbedaan, variabel yang tak terbatas, terus berubah, dan semakin kita berusaha membuat kondisi sesuai dengan keinginan kita, maka kita semakin frustasi. Kita berusaha untuk saling menciptakan satu sama lain dan masyarakat yang sesuai dengan ide kita tentang bagaimana sesuatu seharusnya, tetapi kita pada akhirnya selalu merasa frustasi. Dengan refleksi, kita sadar bahwa: 'Inilah demikan apa adanya,' inilah demikian hal-hal seharusnya – dan memang hal-hal tersebut hanya bisa demikian.

Namun itu bukanlah refleksi yang fatalistik atau negatif. Bukan sikap: 'Inilah demikian apa adanya dan tidak ada yang bisa anda perbuat padanya.' Ini adalah respon yang positif untuk menerima aliran kehidupan apa adanya. Walaupun itu bukan apa yang anda mau, kita dapat menerima dan belajar darinya.

***

Kita adalah makhluk yang sadar, cerdas dan

memiliki ingatan yang kuat. Kita memiliki bahasa. Selama ribuan tahun, kita telah mengembangkan rasio, logika dan kecerdasan-diskriminatif (kemampuan mengenali dan membeda-bedakan pelbagai hal secara cermat). Kita musti memikirkan bagaimana menggunakan kapasitas-kapasitas ini sebagai alat untuk merealisasi Dhamma daripada malah sebagai masalah pribadi atau kepemilikan pribadi. Orang yang mampu mengembangkan kecerdasan-diskriminatif-nya acapkali malah berakhir melukai diri sendiri dengannya; mereka kadang jadi sangat kritis terhadap diri sendiri atau bahkan mulai membenci diri sendiri. Ini disebabkan alat diskriminatif kita cenderung untuk terlalu berfokus hanya pada apa-apa yang salah (negatif) dengan segala hal. [Karena awalnya ya memang] inilah maksudnya diskriminatif: mengenali bagaimana ini berbeda dengan itu. Lalu kemudian tatkala anda menerapkan ini terhadap diri sendiri, apa yang pada akhirnya anda miliki? Hanya setumpuk daftar cacat dan kesalahan yang membuat anda tampak benar-benar tiada harapan.

Ketika kita mengembangkan Pengertian Benar, kita menggunakan kecerdasan untuk merefleksi dan mengkontemplasikan hal-hal. Kita juga menggunakan perhatian-penuh, menjadi terbuka terhadap segala hal apa adanya (the way it is). Ketika kita merenung dengan cara demikian, kita menggunakan perhatian-penuh dan kebijaksanaan secara bersamaan. Jadi sekarang kita menggunakan kemampuan kita untuk mendiskriminasi[13] dengan kebijaksanaan (vijja) bukan dengan kebodohan

(avijja). Ajaran Empat Kebenaran Ariya ini adalah untuk membantu anda menggunakan kecerdasaan anda – kemampuan anda untuk kontemplasi, merefleksi dan berpikir – dalam cara yang bijaksana dan bukannya dengan cara yang tamak, dengki atau merusak-diri.

## ASPIRASI BENAR

Elemen kedua dari Jalan Berunsur Delapan adalah samma sankappa. Terkadang kata ini diterjemahkan menjadi 'Pemikiran Benar', yaitu berpikir dengan cara yang benar. Namun, sebenarnya kata ini memiliki kualitas yang dinamis, seperti 'niat', 'sikap' atau 'aspirasi (keinginan)'. Saya lebih suka mengunakan 'aspirasi' yang sangat bermakna dalam Jalan ini, karena kita memang menginginkan.

Penting untuk melihat bahwa aspirasi bukanlah nafsu-keinginan. Kata Pali 'tanha' berarti keinginan yang berasal dari kekelirutahuan (kebodohan-batin), sedang 'sankappa' adalah keinginan atau cita-cita yang terbit bukan dari kebodohan. Aspirasi mungkin terlihat sebagai sejenis nafsu-keinginan (desire) bagi kita karena dalam bahasa Inggris kita menggunakan kata desire untuk hal tersebut, baik mencita-citakan (aspiring) atau maui (wanting). Anda mungkin berpikir bahwa keinginan adalah sejenis tanha, ingin menjadi tercerahkan (bhava tanha). Tetapi samma sankappa datang dari Pengertian Benar yang melihat jelas. Bukan menghasrati menjadi apapun, bukan nafsu-keinginan untuk menjadi orang yang tercerahkan. Dengan Pengertian Benar, seluruh ilusi dan cara berpikir tersebut tak lagi masuk di akal.

Aspirasi adalah perasaan, niat, sikap atau pergerakan dalam diri kita. Semangat kita naik, bukan tenggelam — ini bukanlah keputusasaan! Ketika ada Pengertian Benar, kita menginginkan kebenaran, keindahan dan kebaikan. Samma ditthi dan samma sankapppa, Pengertian Benar dan Niat Benar, disebut panna atau kebijaksanaan dan keduanya membentuk satu dari tiga bagian dalam Jalan Berunsur Delapan.

***

Kita dapat merenung: Mengapa kita tetap saja merasa tidak puas bahkan ketika kita memiliki segala hal yang terbaik? Kita tidak sepenuhnya bahagia walaupun kita memiliki rumah yang indah, mobil, perkawinan yang sempurna, anak-anak yang cerdas dan manis dan lain-lainnya – dan [tentu saja] kita jelas tak puas kalau kita tidak memiliki semua itu! . . . Kala kita tidak memilikinya, kita dapat berpikir, ‘Yah, bila saya punya yang terbaik, maka saya akan puas.’ Tetapi kita tidak akan puas. Bumi bukanlah tempat untuk kepuasan kita. Bumi memang semestinya bukan tempat seperti itu. Ketika kita menyadarinya, kita tidak lagi mengharapkan kepuasan dari planet bumi; kita tidak membuat tuntutan itu.

Sampai kita menyadari bahwa planet ini takkan bisa memuaskan semua hasrat kita, kita akan terus bertanya, ‘Ibu Bumi, mengapa engkau tak dapat membuat aku

---

[19] Orang Barat relatif lebih suka melebih-lebihkan (ekspresif) ketimbang kita di Asia; terlihat misal dari cara mereka saling menyapa. Kalau orang berkata “Hai, apa kabar?”, adalah lumrah bagi mereka untuk menjawab, “Luar biasa!”, “Superb!”, “Tak pernah sebaik ini”, atau “Huebaat!” [padahal sebenarnya tak ada sesuatu yang spesial] – hal yang bagi kita terdengar agak lucu, risih – ed.

puas?' Kita seperti anak kecil yang menyusu pada ibu, terus berusaha menyedot sebanyak mungkin darinya dan menginginkannya terus mengasuh dan memberi makan dan membuat kita puas.

Kalau kita puas, maka mestinya kita tidak akan heran dengan segala sesuatu. Namun, tetap kita toh mengenali bahwa ada sesuatu yang lebih daripada tanah di bawah kita; ada sesuatu di atas kita yang tidak begitu kita mengerti. Kita memiliki kemampuan untuk berpikir dan mempertimbangkan kehidupan, untuk merenungkan maknanya. Bila anda ingin mengetahui makna hidup anda, anda tidak dapat puas dengan kesejahteraan material, kenyamanan dan keamanan saja.

Jadi kita ingin mengetahui kebenaran. Anda mungkin merasa bahwa ini adalah keinginan yang terlalu berani, 'Memangnya siapa saya ini? Saya terlalu tua untuk mengetahui segala sesuatu.' Tetapi keinginan itu ada. Mengapa kita memilikinya bila itu tidak mungkin? Pertimbangkan konsep realitas tertinggi. Kebenaran tertinggi atau mutlak adalah suatu pemikiran yang sangat halus. Ide adanya Tuhan, yang Tanpa Kematian atau yang Abadi, sebenarnya adalah suatu pemikiran yang halus. Kita ingin mengetahui realitas tertinggi. Sisi hewani dari kita tidak menginginkan; sisi ini tidak tahu apapun mengenai keinginan seperti ini. Tetapi dalam diri kita terdapat kecerdasan intuitif yang ingin mengetahui; yang selalu ada tetapi cenderung tidak kita perhatikan; tidak kita mengerti. Kita cenderung membuang atau tidak mempercayainya — terutama para materialis modern. Mereka pikir ini hanyalah khayalan dan tidak nyata.

Sedangkan saya sangat gembira ketika sadar bahwa planet ini bukanlah rumah saya yang sebenarnya. Saya sudah menduganya. Saya ingat ketika masih kecil berpikir, ‘Tempatku bukan di sini.’ Saya tidak pernah merasa planet bumi ini adalah tempat saya, bahkan sebelum saya menjadi bhikkhu, saya tidak pernah merasa cocok berada dalam masyarakat. Bagi sebagian orang, mungkin ini adalah cuma problem neurotik, tetapi boleh jadi ini juga sejenis intuisi yang sering dimiliki anak-anak. Ketika anda polos tanpa dosa, pikiran anda sangat intuitif. Pikiran seorang anak lebih intuitif dalam berhubungan dengan kekuatan misterius daripada pikiran kebanyakan orang dewasa. Dengan semakin dewasanya kita, kita menjadi terkondisi berpikir dengan cara tertentu dan memiliki ide yang kaku mengenai apa yang riil dan apa yang tidak. Seiring dengan berkembangnya ego kita, masyarakat mendiktekan apa yang nyata dan tidak, yang benar dan salah, dan kita mulai menerjemahkan dunia melalui persepsi-persepsi kaku tersebut. Satu hal yang menakjubkan mengenai anak-anak adalah mereka belum melakukan itu; mereka masih melihat dunia dengan pikiran intuitif yang belum terkondisi.

Meditasi adalah sebuah cara buat meluruhkan keterkondisian pikiran yang kemudian membantu kita guna melepas semua pandangan-pandangan picik dan ide-ide kaku yang kita punya. Biasanya, apa yang riil menjadi tersingkir ketika apa yang tak nyata mendapatkan seluruh perhatian kita. Inilah apa yang disebut kekelirutahuan (avijja).

Kontemplasi aspirasi kemanusiaan kita

menghubungkan kita dengan sesuatu yang lebih tinggi daripada hanya kerajaan hewan atau planet bumi. Bagi saya hubungan ini lebih nyata daripada pemikiran bahwa hanya inilah apa yang ada, bahwa ketika mati tubuh kita membusuk dan tiada lagi selain itu. Ketika kita merenung dan mempertimbangkan alam tempat kita hidup ini, kita melihat bahwa alam ini sangat luas, misterius dan tak terpahami oleh kita. Namun, ketika kita lebih mempercayai pikiran intuitif kita, kita menjadi reseptif (mudah menerima) terhadap hal-hal yang mungkin telah terlupakan atau tidak pernah terbuka sebelumnya – kita terbuka ketika kita melepas [kecenderungan] reaksi-reaksi yang kaku, terkondisi.

Kita bisa memiliki ide yang terpaku sebagai pribadi tertentu (personality), sebagai pria atau wanita, sebagai orang Inggris atau Amerika. Hal semacam ini dapat menjadi sangat nyata (real) bagi kita, dan kita dapat menjadi sangat sedih atau marah karenanya. Kita bahkan dapat membunuh satu sama lain dikarenakan pandangan terkondisi yang kita pegang, percayai dan tak pernah kita pertanyakan. Tanpa Aspirasi Benar dan Pengertian Benar, tanpa panna, kita tiada pernah bisa melihat sifat yang sejatinya dari pandangan-pandangan ini.

## PERKATAAN BENAR, TINDAKAN BENAR, PENGHIDUPAN BENAR

Sila, aspek moral dari Jalan Berunsur Delapan, terdiri dari Perkataan Benar, Tindakan Benar dan Penghidupan

Benar, yang berarti bertanggungjawab atas perkataan kita dan berhati-hati terhadap apa yang kita lakukan dengan tubuh. Ketika saya penuh perhatian dan waspada, saya bicara sesuai dengan waktu dan tempat; dan demikian pula saya bertindak atau bekerja sesuai dengan waktu dan tempat.

Kita mulai sadar bahwa kita harus berhati-hati dengan apa yang kita katakan dan lakukan; kalau tidak kita hanya akan terus-menerus menyakiti diri sendiri. Apabila anda melakukan atau mengatakan hal-hal yang tak baik atau keji, maka segera bakal berakibat. Dulu anda mungkin dapat melarikan diri dengan membohongi diri, mengalihkan perhatian pada hal lain sehingga anda tidak harus memikirkannya. Anda bisa saja untuk sementara lupa pada segala sesuatu sampai hal-hal itu datang kembali. Tetapi jika kita berlatih sila, maka segala sesuatu tampaknya kembali dengan segera. Bahkan ketika saya melebih-lebihkan, sesuatu dalam diri saya berkata, 'Kamu seharusnya tidak melebih-lebihkan, kamu harusnya lebih berhati-hati.' Saya dulunya memiliki kebiasaan melebih-lebihkan – ini merupakan bagian dari budaya [Barat] kita; dan tampaknya normal saja[19]. Tetapi ketika anda waspada (aware), sedikit kebohongan atau gosip segera berakibat karena anda sepenuhnya terbuka, rapuh dan sensitif. Jadi anda berhati-hati terhadap apa yang anda lakukan; anda sadar bahwa penting untuk bertanggungjawab terhadap apa yang anda lakukan dan katakan.

Dorongan untuk menolong orang adalah Dhamma yang skillful (terampil). Bila anda melihat seseorang jatuh

di lantai karena pingsan, sebuah Dhamma yang skillful melewati pikiran anda: 'Tolong orang ini, 'dan anda menolongnya untuk siuman. Bila anda melakukannya dengan pikiran kosong [tanpa-pamrih] — bukan karena nafsu-keinginan pribadi untuk mendapatkan sesuatu, tetapi hanya karena belas-kasih dan karena ini adalah hal yang benar untuk dikerjakan. Maka ini hanyalah Dhamma yang terampil. Ini bukanlah kamma pribadi; bukan milik anda. Tetapi bila anda melakukannya buat mendapatkan jasa dan mencari perhatian orang lain atau karena orang tersebut kaya dan anda mengharapkan hadiah, maka — walaupun tindakan tersebut terampil — anda membuat hubungan personal dengannya, dan ini cuma mempertebal rasa keakuan. Ketika kita melakukan perbuatan baik yang berasal dari perhatian-penuh dan kebijaksanaan, dan bukannya kebodohan-batin, maka ini adalah Dhamma yang terampil tanpa kamma pribadi.

Pasamuan para bhikkhu (sangha) didirikan Sang Buddha sehingga pria dan wanita bisa hidup dalam kehidupan yang sempurna dan tanpa salah. Sebagai bhikkhu, anda hidup dalam keseluruhan sistem aturan latihan yang disebut disiplin Patimokkha. Ketika anda hidup dalam disiplin ini, walaupun tindakan atau ucapan anda agak gegabah, paling tidak bekas-kesan yang ditinggalkan tidaklah mendalam. — Anda tak boleh memiliki uang sehingga anda tak dapat pergi ke mana-mana sampai

[20] Ciri (sign): objek-meditasi samatha adalah suatu "ciri" atau karakter atau sifat; sedang realitas ultimit adalah "tanpa-ciri" atau "kosong [dari ciri]" – ed.

diundang. Anda hidup selibat. Karena anda hidup dari dana makanan, maka anda pun tidak membunuh binatang. Anda bahkan tidak memetik daun atau bunga atau tindakan apapun yang mengganggu aliran alam dengan cara apapun; anda sepenuhnya tidak berbahaya. Bahkan di Thailand, kami diharuskan untuk membawa saringan air buat menyaring makhluk hidup yang ada dalam air seperti larva nyamuk. Membunuh dengan sengaja sepenuhnya dilarang.

Saya telah hidup di bawah aturan ini selama dua puluh lima tahun, sehingga saya tak melakukan tindakan kamma yang kuat. Di bawah disiplin ini, seseorang hidup dalam cara yang benar-benar tak berbahaya dan bertanggungjawab. Mungkin bagian yang paling sulit adalah ucapan; kebiasaan ucapan adalah yang paling sulit dihancurkan dan dilepas — tetapi kebiasaan ini bisa diperbaiki. Melalui refleksi dan kontemplasi, seseorang mulai melihat ketidaknyamanannya berbicara apapun yang konyol atau sekedar ngobrol ataupun bercakap-cakap tanpa alasan yang jelas.

Bagi umat awam, Penghidupan Benar adalah sesuatu yang dikembangkan ketika anda mengetahui maksud dari apa yang anda lakukan. Anda dapat mencoba untuk menghindari dengan sengaja menyakiti makhluk lain atau mencari penghidupan dalam cara yang merusak dan tidak baik. Anda juga bisa menghindari penghidupan yang menyebabkan orang lain menjadi kecanduan pada obat atau minuman atau hal lain yang dapat membahayakan keseimbangan ekologis planet ini.

Jadi ketiga ini – Tindakan Benar, Ucapan Benar dan

Penghidupan Benar – berlanjut dari Pengertian Benar atau pemahaman sempurna. Kita mulai merasa bahwa kita ingin hidup dalam cara yang merupakan berkah bagi planet ini, atau paling tidak, tidak mengganggunya.

Pengertian Benar dan Keinginan Benar memiliki pengaruh yang pasti pada apa yang kita lakukan dan katakan. Jadi panna, atau kebijaksanaa, menuju pada sila: Ucapan Benar, Tindakan Benar dan Penghidupan Benar. Sila berhubungan dengan ucapan dan tindakan kita; dalam sila dimasukkan pula dorongan seksual atau penggunaan tubuh yang semena-mena — kita tidak memakainya untuk mencuri atau membunuh. Dengan cara ini, panna dan sila bekerja sama dalam harmoni sempurna.

## USAHA BENAR, PERHATIAN-PENUH BENAR, KONSENTRASI BENAR

Usaha Benar, Perhatian-penuh Benar dan Konsentrasi Benar mengacu pada jiwa anda, hati anda. Ketika kita memikirkan jiwa, kita menunjuk pada pusat dada, pada hati. Jadi kita memiliki panna (kepala), sila (badan) dan samadhi (hati). Anda dapat menggunakan tubuh anda sebagai sejenis diagram, sebagai simbol Jalan Berunsur Delapan. Ketiganya terintegrasi, bekerja sama untuk realisasi dan saling mendukung seperti sebuah tripod (tumpuan kaki tiga). Tidak ada yang mendominasi yang lain dan mengekspolitasi atau menyingkirkan apapun.

Ketiganya bekerja sama: kebijaksanaan dari Pengertian Benar dan Keinginan Benar; kemudian moralitas, yaitu Ucapan Benar, Tindakan Benar dan

Penghidupan Benar; dan Usaha Benar, Perhatian-penuh Benar dan Konsentrasi Benar – pikiran yang tenang seimbang, kedamaian emosional. Kedamaian adalah ketika emosi dalam keadaan seimbang dan saling mendukung. Emosi tidak bergejolak naik ataupun turun. Ada perasaan kebahagiaan luar-biasa, tentram-damai; ada harmoni sempurna antara intelektual, insting dan emosi. Semuanya bersama-sama mendukung, menolong satu sama lain. Hal-hal tersebut tiada lagi berkonflik atau membawa kita ke ke arah ekstrim, dan karena itu kita mulai merasa kedamaian yang amat sangat dalam pikiran. Ada perasaan santai dan tanpa-ketakutan yang muncul dari Jalan Berunsur Delapan – sebuah persaan ketenang-seimbangan dan keseimbangan emosional. Kita merasa santai dan bukannya cemas, tertekan dan konflik emosional. Ada kejernihan; ada kedamaian, keheningan, pemahaman. Insight dari Jalan Berunsur Delapan ini harus dikembangkan; inilah bhavana. Kita menggunakan kata bhavana untuk menandakan perkembangan.

## ASPEK-ASPEK MEDITASI

Pikiran yang reflektif atau keseimbangan emosional dikembangkan sebagai hasil dari berlatih meditasi konsentrasi dan perhatian-penuh (mindfulness). Misalnya, anda dapat mencoba ketika mengikuti retret dan menghabiskan satu jam melakukan meditasi samatha ketika anda hanya mengkonsentrasikan pikiran pada satu objek, misalnya sensasi nafas. Teruslah mempertahankannya dalam kesadaran dan mempertahankannya, sehingga

sungguh-sungguh ada kesinambungan kehadiran nafas dalam pikiran.

Dengan cara ini, anda bergerak menuju pada apa yang terjadi dalam tubuh anda daripada dipikat keluar oleh objek-objek indra. Kalau anda tidak memiliki tempat berlabuh (perlindungan) di-dalam, maka anda akan terus-menerus ke-luar, terserap dalam buku, makanan dan segala jenis pengalihan perhatian. Namun, pengembaraan pikiran yang tiada pernah berakhir ini sangatlah meletihkan. Jadi sebaliknya, latihannya adalah untuk menjadi SATU dengan nafas – yang artinya anda harus menahan atau tidak mengikuti kecenderungan buat selalu mencari sesuatu di-luar diri anda. Anda musti membawa perhatian anda pada pernafasan tubuh anda dan mengkonsentrasikan pikiran pada sensasi itu. Begitu anda melepas wujud yang kasar, anda sebenarnya menjadi perasaan itu, menjadi ciri[20] itu sendiri. Ke dalam sesuatu apapun anda tercerap, maka anda bakal menjadi sesuatu tersebut untuk jangka waktu tertentu. Ketika anda benar-benar berkonsentrasi, maka anda benar-benar menjadi keadaan yang sangat tenang itu sendiri. Anda telah menjadi ketenangan. Inilah yang kita sebut menjadi (becoming). Meditasi Samatha adalah sebuah proses menjadi.

Tapi sayangnya, bila anda menginvestigasinya, ketenangan itu bukanlah ketenangan yang [sungguh] memuaskan. Ada sesuatu yang hilang karena kebergantungannya pada teknik, karena kemelekatannya dan memegang pada sesuatu yang masih berawal dan berakhir. Menjadi apapun anda, anda hanya bisa menjadi untuk sementara waktu karena menjadi adalah

sesuatu yang berubah. Bukan kondisi yang permanen. Jadi menjadi apapun anda, maka anda juga akan tak-menjadi lagi. Ini bukanlah realitas ultimit. Setinggi apapun konsentrasi anda, tetap bakalan menjadi kondisi yang tak memuaskan. Meditasi Samatha memang membawa anda ke pengalaman yang sangat tinggi dan membahagiakan — namun itu pun akan berakhir.

Kemudian, bila anda berlatih meditasi vipassana selama satu jam berikutnya dengan hanya mindful dan membiarkan berlalu semuanya dan rela menerima segala ketakpastian (uncertainty), keheningan dan berakhirnya kondisi-kondisi, hasilnya adalah kedamaian (peaceful) — bukannya sekedar ketenangan (tranquil). Kedamaian itu adalah kedamaian sempurna. Lengkap. Bukan ketenangan dari samatha, yang memiliki ketaksempurnaan atau tak memuaskan mengenainya bahkan pada saat terbaiknyapun. Realisasi dari berakhirnya kondisi, semakin anda mengembangkan dan memahami lebih dan lebih, membawa anda pada kedamaian sejati, ketidakmelekatan — Nibbana.

Jadi samatha dan vipassana adalah dua bagian dalam meditasi. — Samatha mengembangkan keadaan pikiran yang terkonsentrasi pada objek yang halus dimana kesadaran anda menjadi amat halus melalui konsentrasi itu. Namun dikarenakan begitu luar-biasa halusnya, dengan adanya intelek yang tinggi serta selera pada keindahan yang besar, membuat apapun yang kasar menjadi tak tertahankan karena kemelekatan pada apa-apa yang halus (refined). Orang seperti itu, yang mengabdikan hidup mereka pada penghalusan, hanya akan menemukan hidup sebagai frustasi serta mengerikan manakala mereka tak

lagi mampu mempertahankan standar yang tinggi itu.

## RASIONALITAS DAN EMOSI

Bila anda menggemari pikiran rasional serta melekat pada pelbagai ide dan persepsi, maka anda cenderung tak menyukai emosi. Anda bisa memperhatikan kecenderungan ini; ketika anda mulai merasakan emosi, anda berkata, 'Saya hendak membungkamnya. Saya tak mau merasakan hal-hal itu.' Anda tidak suka untuk merasa-kan apapun, karena anda bisa mencapai semacam kegairahan (high) dari kemurnian intelektual serta kenikmatan berpikir rasional. Pikiran itu menggemari keadaannya yang logis dan terkendali, yang masuk akal. Semuanya begitu bersih dan rapi serta pasti dan akurat seperti matematika — sedangkan emosi itu berceceran, tertebar di segala tempat, bukankah begitu? Emosi itu tidak pasti, tak rapi dan cenderung mudah lepas kendali.

Jadi sifat alami emosi itu acapkali tak disukai. Kita ngeri padanya. Sebagai contoh, pria sering merasa takut pada emosi karena pria dibesarkan untuk percaya bahwa pria tidak boleh menangis. Sebagai anak lelaki, atau paling tidak pada generasi saya, kami diajari bahwa anak lelaki tidak menangis sehingga kami berusaha mengikuti standar tentang bagaimana seharusnya seorang lelaki berlaku. Mereka akan berkata, 'Kamu adalah anak lelaki', dan kita berusaha untuk menjadi sesuai keinginan orang tua kita.

---

[21] Menjadikan sebagai hal pribadi (take it personally): gampang tersinggung, gede-rumangsa, menganggap, mengkait-kaitkan segala sesuatu sebagai problem pribadi – ed.

Ide-ide masyarakat mempengaruhi pikiran kita, dan oleh karena itu kita merasa emosi itu memalukan. Di sini di Inggris, umumnya orang merasa emosi itu memalukan. Kalau anda menjadi sedikit terlalu emosional, mereka akan menganggap anda orang Italia atau orang bangsa lain.

Apabila anda sangat rasional dan telah memikirkan semuanya, maka anda tidak tahu apa yang mesti dilakukan bila orang menjadi emosional. Jikalau seseorang mulai menangis, anda berpikir, ‘Apa yang mesti saya lakukan?’ Barangkali anda berkata, ‘Eh, senyumlah; semuanya baik-baik saja. Semuanya akan baik-baik saja, tidak perlu menangis.’ Bila anda sangat melekat pada pikiran rasional, maka anda cenderung untuk mengesampingkannya dengan logika, tetapi emosi tidak tanggap pada logika. Sering kali emosi bereaksi pada logika, tetapi mereka tidak tanggap padanya. Emosi adalah sesuatu yang sangat sensitif dan bekerja dengan cara yang terkadang tidak dapat kita pahami. Kalau kita tiada pernah benar-benar mempelajari atau mencoba memahami bagaimana rasa-nya hidup, dan benar-benar terbuka dan membolehkan diri kita menjadi sensitif, maka hal-hal yang emosional benar-benar menakutkan dan memalukan bagi kita. Kita tidak tahu apa artinya hal-hal itu karena kita sudah menolak sisi diri kita yang itu.

Pada ulang tahun tahun saya yang ketigapuluh, saya menyadari bahwa saya adalah orang yang belum berkembang secara emosional. Ini adalah ulang tahun yang penting bagi saya. Saya sadar bahwa saya adalah orang yang sudah dewasa, matang — saya tak lagi menganggap diri saya muda, tetapi secara emosional, terkadang saya

pikir saya masih berumur enam tahun. Saya benar-benar belum berkembang secara emosional. Walaupun saya dapat mempertahankan keseimbangan dan kehadiran sebagai pria dewasa dalam masyarakat, saya tidaklah selalu berasa demikian. Saya masih memiliki perasaan tak pasti serta kengerian dalam pikiran. Menjadi semakin jelas bahwa saya musti melakukan sesuatu terhadapnya, karena pemikiran bahwa saya harus menghabiskan sisa hidup ini dengan usia emosional enam tahun adalah gambaran yang cukup menyedihkan.

Di sinilah banyak orang dalam masyarakat kita mentok. Contohnya, masyarakat Amerika tidak memberikan kesempatan anda untuk berkembang secara emosional, untuk menjadi dewasa. Masyarakat Amerika tidak memahami kebutuhan itu sama sekali, sehingga mereka tidak menyediakan tata cara untuk melewatinya. Masyarakat tidak menyediakan pengenalan ke dunia dewasa semacam itu. Anda diharapkan untuk tidak dewasa seumur hidup anda. Anda memang mesti bertindak dewasa, tapi tidaklah menjadi dewasa. Oleh karena itu, hanya beberapa orang yang menjadi dewasa. Emosi tidak benar-benar dipahami, tiada terselesaikan — kecenderungan kekanak-kanakannya hanya ditekan dan bukannya dikembangkan menjadi kedewasaan.

Apa yang dilakukan meditasi adalah menawarkan sebuah kesempatan buat menjadi dewasa pada dataran emosional. Kedewasaan emosional yang sempurna akan berupa samma vayama, samma sati dan samma samadhi. Ini adalah sebuah refleksi; anda takkan menjumpainya di buku manapun — ini untuk anda kontemplasikan.

Kedewasaan emosional yang sempurna terdiri dari Usaha Benar, Perhatian-penuh Benar dan Konsentrasi Benar. Ketiganya hadir ketika seseorang tiada lagi terperangkap pada fluktuasi dan naik-turunnya emosi, ketika seseorang memiliki keseimbangan dan kejernihan serta mampu menjadi reseptif dan sensitif.

## SEMUANYA SEBAGAIMANA ADANYA

Dengan Usaha Benar, akan ada penerimaan (acceptance) yang tenang akan situasi yang ada dan bukannya panik yang timbul dari pemikiran bahwa semuanya bergantung pada saya untuk mengatur agar semua orang lempang, segalanya musti beres serta menyelesaikan masalah semua orang. Kita memang melakukan yang terbaik, tetapi kita juga menyadari bahwa bukan tergantung kita untuk melakukan semuanya dan membuat semuanya menjadi baik.

Suatu ketika di Wat Pah Pong sewaktu saya masih bersama Ajahn Chah, saya bisa melihat bahwa banyak hal yang berjalan salah di biara. Jadi saya pun menghadap beliau serta berkata, ‘Ajahn Chah, hal-hal ini berjalan salah; anda harus melakukan sesuatu mengenainya.’ Dia menatap saya sembari berkata, ‘Ooh, engkau sangat menderita, Sumedho. Kau sangat menderita . . . Itu akan berubah.’ Saya berpikir, ‘Wah, dia tidak peduli! Ini adalah vihara tempat ia mengabdikan hidupnya dan dia cuma membiarkannya rusak!’ — Tetapi beliau ternyata benar. Setelah beberapa waktu semuanya pun mulai berubah, hanya dengan [sabar] bertahan dengannya, dan orang pun mulai tahu apa yang

mereka lakukan. Terkadang kita hanya perlu membiarkan sesuatu hingga terperosok agar orang dapat mengerti dan mengalaminya sendiri. Kemudian kita pun dapat belajar bagaimana agar tak lagi terperosok.

Apakah anda mengerti apa yang saya maksud? Terkadang situasi dalam hidup kita hanyalah demikian. Tidak ada yang bisa kita lakukan kecuali membiarkannya; meskipun keadaan bertambah buruk, kita membiarkannya memburuk. Tetapi apa yang kita lakukan bukanlah sesuatu yang fatalistik atau negatif; ini adalah sejenis kesabaran – kepasrahan untuk bertahan terhadap sesuatu; membiarkannya berubah secara alami daripada dengan egois berusaha buat segera merapikan serta membersihkan segala sesuatu dikarenakan kebencian dan ketidaksukaan kita pada kekacauan.

Di kemudian hari, manakala seseorang memencet "tombol" kita, kita tidak selalu tersinggung, tersakiti atau sedih karena apa yang terjadi, atau bahkan terkoyak dan remuk karena apa yang orang lain perbuat atau katakan. – Ada seseorang yang saya kenal; ia condong melebih-lebihkan segala sesuatu. Bila ada yang salah hari ini, ia akan berkata, 'Saya benar-benar hancur total, cilaka!' – padahal yang terjadi sebenarnya cuma masalah kecil. Namun pikirannya membesar-besarkan sehingga hal yang kecil saja dapat merusak dirinya seharian. Ketika kita memperhatikannya, kita seharusnya sadar bahwa ada ketidakseimbangan yang besar karena hal-hal kecil seharusnya tidak menghancurkan siapapun.

Saya menyadari bahwa saya mudah tersinggung,

sehingga saya berikrar untuk tidak tersinggung. Saya memperhatikan bahwa saya mudah tersinggung oleh hal-hal kecil, baik disengaja atau tidak. Kita dapat melihat betapa mudahnya untuk merasa sakit, terluka, tersinggung, sedih atau cemas — bagaimana sesuatu dalam diri kita selalu berusaha untuk menjadi manis, namun toh selalu merasa sedikit tersinggung karena ini atau sedikit terluka karena itu.

Dengan refleksi, kita dapat melihat bahwa dunia adalah tempat seperti itu; dunia adalah tempat yang sensitif. Dunia takkan selalu menyejukkan anda dan membuat anda merasa bahagia, aman dan positif. Hidup penuh dengan hal-hal yang dapat menyinggung, menyakiti atau melukai. Inilah hidup. Ya demikianlah adanya. Bila seseorang berbicara dengan nada yang menyerang, anda akan merasakannya. Tetapi kemudian pikiran akan berlanjut dan tersinggung: 'Oh benar-benar menyakitkan ketika ia mengatakan itu pada saya; anda tahu, nada bicaranya tidaklah menyenangkan. Saya merasa terluka. Saya tidak pernah melakukan apapun yang menyakitinya.' Pikiran itu terus melipat ganda – anda telah dilukai, disakiti atau disinggung! Tetapi bila anda merenung, anda sadar bahwa itu hanya karena sensitifitas.

Ketika anda berkontemplasi dengan cara demikian, bukanlah berarti anda berusaha untuk tidak me-rasa-kan. Bila seseorang bicara dengan nada yang tak ramah, bukan berarti anda tidak merasakannya sama sekali. Kita bukan berusaha untuk menjadi tak sensitif. Namun, kita hanya berusaha untuk tidak memberikan interpretasi yang salah, untuk tidak menganggapnya sebagai hal pribadi[21]. Memiliki emosi yang seimbang berarti bahwa orang-orang

bisa saja mengatakan hal-hal yang menyinggung dan anda bisa menerimanya. Anda memiliki keseimbangan dan kekuatan emosional untuk tidak tersinggung, terluka atau hancur oleh apa yang terjadi dalam hidup.

Bila anda adalah seseorang yang selalu terluka atau tersinggung oleh hidup, maka anda harus terus melarikan diri dan bersembunyi, atau anda harus mencari sekelompok penjilat dan hidup bersama mereka, yang akan berkata: 'Ajahn Sumedho, anda sungguh sangat luar biasa.' 'Apakah saya benar-benar luar biasa?' 'Ya.' 'Ah, anda cuma berbasa-basi bukan?' 'Oh tidak, saya benar-benar tulus.' 'Tetapi orang di sana tidak menganggap saya luar biasa.' 'Dia itu bodoh!' — 'Ya, saya juga berpikir demikian' (!) — Kisahnya sama dengan kisah Baju Baru Raja (cerita anak-anak dimana raja telanjang karena dibohongi orang dan tidak ada yang berani memberitahunya) bukan? Anda harus mencari lingkungan khusus sehingga semuanya setuju dengan anda. Lingkungan yang aman dan tidak mengancam dengan cara apapun.

## HARMONI

Ketika ada Usaha Benar, Perhatian-penuh Benar dan Konsentrasi Benar, maka seseorang menjadi berani. Keberanian timbul karena tidak ada yang ditakuti. Orang memiliki nyali untuk melihat sesuatu dan tidak menganggapnya dalam cara yang salah; seseorang memiliki kebijaksanaan untuk merenung dan merefleksi hidup; seseorang memiliki rasa-aman dan keyakinan pada sila, yaitu kekuatan komitmen moral seseorang dan tekad buat melakukan yang baik dan pantang melakukan yang tak baik melalui tubuh dan ucapan. Dengan cara ini, semuanya saling bergabung sebagai jalan menuju perkembangan. Jalan ini sempurna karena semuanya saling membantu dan menyokong; tubuh, sifat alami emosional (sensitifitas perasaan), serta intelektual. Kesemuanya dalam harmoni yang sempurna, saling menyokong.

Tanpa harmoni ini, insting alami kita dapat menjadi tak terkendali. Bila kita tidak memiliki komitmen moral, maka insting akan mengendalikan kita. Sebagai contoh, jika kita menuruti nafsu seksual tanpa acuan moralitas apapun, maka kita dapat terperangkap dalam segala hal yang dapat menyebabkan kebencian pada diri sendiri. Ada perselingkuhan, berganti-ganti pasangan, penyakit, serta semua gangguan dan kebingungan yang timbul dari tidak mengendalikan insting alami kita dengan batasan-batasan moral.

Kita dapat menggunakan intelektual kita buat menipu dan berbohong, bukan? tetapi ketika kita memiliki

landasan moral, kita dibimbing oleh kebijaksanaan dan samadhi, yang menuju pada keseimbangan dan kekuatan emosional. Tetapi kita tidak menggunakan kebijaksanaan untuk menekan sensitifitas. Kita tidak mendominasi emosi kita dengan memikirkan dan menekan emosi alami kita. Inilah yang cenderung dilakukan orang Barat; kita menggunakan pikiran rasional dan idealisme untuk mendominasi dan menekan emosi, sehingga menjadi tidak sensitif terhadap segala sesuatu, terhadap hidup dan diri sendiri.

Namun, dalam latihan perhatian-penuh melalui meditasi vipassana, pikiran menjadi reseptif dan terbuka sepenuhnya sehingga pikiran memiliki kualitas kepenuhan dan mampu menerima semua. Dan karena pikiran terbuka, maka ia juga reflektif. Ketika anda berkonsentrasi pada satu titik, pikiran tidak lagi reflektif — pikiran menjadi terserap dalam kualitas objek itu. Kemampuan reflektif pikiran muncul melalui perhatian-penuh (mindfulness), kepenuhan-pikiran (whole-mindedness). Anda tidak menyaring atau memilih. Anda hanya mencatat bahwa apapun yang berawal, — berakhir. Anda kontemplasikan bahwa bila anda melekat pada apapun yang berawal, ia bakal berakhir. Anda mengalami bahwa walaupun sesuatu mungkin menarik saat berawal, namun itupun berubah menuju pengakhiran. Kemudian rasa ketertarikan itu memudar dan kita harus menemukan hal lain lagi buat terserap di dalamnya.

Masalahnya mengenai manusia adalah kita harus

menyentuh bumi, kita harus menerima batasan dari bentuk manusia dan kehidupan planet ini. Kemudian dengan hanya melakukan itu, maka jalan keluar dari penderitaan bukan hanya melalui keluar dari pengalaman manusia dengan hidup dalam keadaan kesadaran yang sangat halus, tetapi dengan menerima totalitas semua alam manusia dan Brahma melalui perhatian-penuh. Dengan cara ini, Sang Buddha menunjuk pada realisasi total dan bukannya pelarian diri sementara melalui penghalusan dan kecantikan. Inilah yang dimaksud Sang Buddha ketika beliau menunjukkan jalan ke Nibbana.

## JALAN BERUNSUR DELAPAN SEBAGAI AJARAN REFLEKTIF

Dalam Jalan Berunsur Delapan, kedelapan elemen bekerja seperti delapan kaki yang menyokong anda. Kedelapan elemen itu bukan bekerja seperti: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 pada skala linear. Kedelapan elemen bekerja bersama-sama. Anda tidak mengembangkan panna dulu dan baru ketika anda memiliki panna, anda mengembangkan sila, dan ketika sila sudah dikembangkan, baru anda memiliki samadhi. Bukankan ini yang kita pikirkan: ‘Anda harus punya satu, kemudian dua, kemudian tiga.’ Sebagai realisasi yang aktual, pengembangan Jalan Berunsur Delapan adalah pengalaman dalam satu saat, semuanya adalah satu. Semua bagian bekerja sebagai satu pengembangan yang kuat; proses ini tidaklah linear — kita mungkin berpikir demikian karena kita hanya bisa memiliki satu

pemikiran pada satu saat.

Semua yang telah saya katakan mengenai Jalan Berunsur Delapan dan Empat Kebenaran Arya hanyalah refleksi. Yang terpenting adalah anda merealisasi apa yang secara aktual saya kerjakan ketika saya merefleksi daripada berusaha memegang apa yang saya katakan. Ini adalah proses yang membawa Jalan Berunsur Delapan merasuk ke dalam benak anda, menggunakannya sebagai ajaran reflektif sehingga anda dapat mengetahui maksud sebenarnya. — Janganlah merasa tahu hanya karena mampu mengucapkan, 'Samma ditthi berarti Pengertian Benar. Samma sankappa berarti Pemikiran Benar.' Ini adalah pemahaman intelektual. Seseorang mungkin berkata, 'Oh tidak, menurut saya samma sankappa berarti. . . .' Dan anda menjawab, 'Bukan, bukan, dalam buku dikatakan sebagai Pemikiran Benar. Anda salah mengerti.' — Ini bukanlah refleksi.

Kita bisa saja menerjemahkan samma sankappa sebagai Pemikiran atau Sikap atau Niat Benar; kita bisa menjajal dari pelbagai segi. Kita boleh menggunakannya sebagai alat untuk perenungan, daripada berpikir bahwa artinya mutlak-tetap serta harus diterima secara ortodox, yaitu bahwa semua variasi dari interpretasi yang persis adalah tak layak. Terkadang kita berpikir dengan cara yang kaku itu, tetapi kita berusaha melampaui cara berpikir itu dengan mengembangkan pikiran yang keliling mengitar, melihat, menyelidiki, mempertimbangkan, bertanya-tanya dan merefleksi.

Saya berusaha mendorong anda agar lebih berani untuk mempertimbangkan dengan bijaksana mengenai bagaimana seharusnya sesuatu, daripada menunggu ada orang yang memberitahu kapan anda siap untuk pencerahan. Tetapi sebenarnya, ajaran Sang Buddha adalah untuk tercerahkan sekarang juga daripada melakukan sesuatu untuk menjadi tercerahkan. Ide bahwa anda harus melakukan sesuatu untuk menjadi tercerahkan hanya dapat timbul dari pengertian salah. Bila demikian maka pencerahan hanyalah kondisi lain yang tergantung pada hal lain – jadi itu bukanlah pencerahan yang sebenarnya. Ini hanyalah persepsi akan pencerahan. Namun, saya bukan berkata mengenai persepsi apapun melainkan mengenai menjadi awas (alert) terhadap bagaimana segala sesuatu apa adanya. “Saat ini” adalah yang bisa kita amati secara nyata: kita belum bisa mengamati “esok”, dan kita pun hanya dapat mengingat hari kemarin. Latihan Buddhisme adalah sangat langsung, yakni: “saat ini” dan “di sini”, melihat segala sesuatu sebagaimana adanya.

Sekarang bagaimana kita melakukannya? Ya, pertama-tama kita mesti melihat keraguan dan ketakutan-ketakutan kita — karena kita begitu melekat pada pandangan-pandangan dan opini sehingga membuat kita bimbang terhadap apa yang kita lakukan. Seseorang mungkin mengembangkan keyakinan yang salah dengan mempercayai bahwa mereka telah tercerahkan. Tetapi mempercayai bahwa anda tercerahkan atau tidak tercerahkan, keduanya adalah khayalan. Apa yang saya

maksud adalah menjadi tercerahkan daripada cuma mempercayainya. Dan untuk itu, kita perlu terbuka terhadap segala sesuatu sebagaimana adanya.

Kita mulai dengan segala sesuatu sebagaimana adanya saat ini – seperti pernafasan tubuh kita. Apa hubungan itu dengan Kebenaran, dengan pencerahan? Apakah maksudnya dengan mengamati nafas maka saya tercerahkan? Tetapi semakin anda mencoba memikir-mikir dan mengira-ngira apa itu sebenarnya, anda merasa semakin tak pasti dan tak aman. Apa yang bisa kita lakukan dalam bentuk yang konvensional ini hanyalah melepas, membiarkan khayalan-khayalan (delusions) pergi berlalu. Inilah latihan Empat Kebenaran Ariya dan pengembangan Jalan Berunsur Delapan.

## INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION :

**1. Kitab Suci Udana**
Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha

**2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**
Kisah – Kisah Dhammapada

**3. Buku Dhamma Vibhāga**
Penggolongan Dhamma

**4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**
Dasar – dasar Ajaran Buddha

***Buku – Buku Free Distribution :***

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi ?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponik-Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pemaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi (Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini, Dua Jalan Pengeta-**

**huan, Menghadapi Milenium Baru)**

14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera )*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera)*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass** Masa Vassa Vihāra Vidyāloka Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahāthera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker

**Kami melayani pencetakan ulang *(Repro)* buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan jasa.**

**Informasi lebih lanjut dapat melalui :**
Insight Vidyāsenā Production
08995066277
Atau
Email : bursa_vp@yahoo.com

* NB : Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai pemintaan).

## LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi*

*Sang Buddha*

Jika Anda berniat untuk turut menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (free distribution), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA : 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO

**atau**

Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jln. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta – 55165
Telp. /Fax (0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
**Vidyasena Production**
Hp : 08995066277
Email : bursa_vp@yahoo.com

**Nama : ______________________________**

**Alamat : ______________________________**

**Telp. (        ) __________________________**

**HP ___________________________________**

**Jumlah Dana Rp. _______________________**

**Terbilang**

________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________

☐ **Tunai** ☐ **ATM Tanggal ____________**

Buku ini dibagikan secara cuma-cuma. Silakan menghubungi kami, bila rekan seDhamma ingin memperolehnya selama persediaan masih ada.